

## 令和2年度【陸上競技部】年間活動計画

顧問	吉田智博、小城典隆、梅本孝仁		連絡先	TEL	0955-72-4123		
指導の方針	問題解決に積極的に取り組み、継続した努力ができる態度を身に付けさせる						
今年度の活動目標	自己記録更新を目指し、県総体や新人戦で個人入賞を目指し上位大会へ出場						
キャプテン	石井翔(3A)			1年生	10	名	
副キャプテン	吉住香乃(3L)			2年生	4	名	
マネージャー	諸熊彩深(3F)、渡邊小悠(3F)、井上さくら(3L)			3年生	9	名	
活動時間	平日 16:10~18:30、休日 8:30~12:00 ※活動内容で変更の可能性あり						
練習場所	(平日)学校グラウンド、(土・日・祝日)唐津市陸上競技場						
月	学校行事	大会、合宿等		重点練習内容			
4月	月目標	新入部員を歓迎し、部活動の雰囲気づくりをする(2・3年生は競技に集中)					
	6:始業式、8:入学式 10~16:体験入部	12唐津市陸上競技記録会 25~26佐賀県陸上記録会		【仕上期】 スピーディーな動きの獲得			
5月	月目標	総体に向けた個人目標を達成する(4月にたてた記録目標のクリア)					
	13~15中間考査 22開校記念鏡山登山	3~4国見台陸上競技選手権 16~17佐賀県陸上選手権大会		【試合期①】 スピード、ペース感覚の養成			
6月	月目標	高校総体で全員が自己ベストを更新し、1人でも多く上位大会へ出場する					
	23~26期末考査	5/29~6/1県高校総体 18~20北九州総体(福岡)		【試合期①】 スピードの養成 コンディショニング			
7月	月目標	雨天時でのトレーニングにメリハリをつけて練習に取り組む					
	13~三者面談 20終業式 30/31体験入学	5夏季ジュニア記録会 12国体選考会		【試合期①】 スピードの出る動きの獲得			
8月	月目標	暑さに負けず熱中症に気をつけてトレーニングに励む					
	24始業式 31~体育大会練習開始	12~全国インターハイ(静岡) 23唐津陸上選手権大会		【修正期】 フォームの矯正と定着 スピード、パワーの補強			
9月	月目標	いよいよ新人戦…気持ちを引き締めて記録へチャレンジ!					
	6体育祭	19~21県高校新人大会		【試合期②】 コンディショニング スピードの出る動きの獲得			
10月	月目標	いよいよ県高校駅伝…仲間を信じて襷(たすき)を繋げる					
	7~9中間考査	16~18九州新人大会(諫早) 25県高校駅伝大会		【試合期②】 スピード、パワーの養成			
11月	月目標	自分の筋力・体力を知り冬季トレーニングに向けての自己目標を設定する					
	13~14南高祭 26~12/1 期末考査	15九州高校駅伝大会(福岡)		【移行期】 コントロールテスト 疲労の除去(回復)			
12月	月目標	寒さに負けず筋力アップ(パワー増強)					
	24終業式	25~28九州合宿		【鍛錬期①】 筋力トレーニング(パワー系)			
1月	月目標	来るべくシーズンに向けてのスタミナ&パワーをつける					
	8始業式	11多久成人祝賀ロードレース		【回復期】 サーキット系トレーニング			
2月	月目標	スタミナ&パワーに加えて筋持久力の養成					
	16~19 期末考査	14唐津10マイルロードレース		【鍛錬期②】 フォームの改善と定着 筋持久力系トレーニング			
3月	月目標	合宿からシーズンに向けてのステップアップ					
	1卒業式 24終業式	26~28春季合同合宿		【仕上期】 技術系 スピーディーな動きの獲得			