

陸上競技部の活動方針及び年間の活動計画

1. 活動方針

- (1) 心身を鍛え充実した生活を築こうとする自主的な態度を育てる。
- (2) 陸上競技の楽しさを味わい、日々の練習に対して真摯に取り組み、競技力向上を目指す。
- (3) 他者を認め協調する心、豊かな人間性や社会性を育てる。
- (4) 学業と部活動の両立を目指し、基本的な生活習慣の定着を図る。

2. 活動内容及び休養日等

- (1) 1日の活動時間は、平日は2時間程度、休業日は3時間程度とする。
- (2) 平日のいずれか1日と日曜日を休養日とする。ただし、日曜日に試合が開催された場合は、休養日を月曜日に振り替える。
- (3) 試合期（4～10月）は、基本的に各専門種目に応じた練習を行う。
トレーニング期（11～3月）は、基礎体力の向上を目指し、強度の高い練習を行う。また、2週間に1日程度リフレッシュのために球技等の他のスポーツを取り入れる。
- (4) 夏季休業中及び冬季休業中は、より良い練習環境を求めて他校との合同合宿または練習会に参加することも予定している。
- (5) 佐賀県陸上競技協会強化部主催の「TRACK&FIELDクリニック」（12月～3月）に積極的に参加する。

3. 参加大会日程等（予定）

月	大会名（開催場所）	月	大会名（開催場所）
2020 4	春季ジュニア記録会（佐賀） 佐賀県記録会（佐賀）	10	県高校駅伝競走大会（川副） 秋季ジュニア記録会（佐賀）
5	第56回国見台陸上競技選手権（伊万里）	11	
6	第58回県高校総合体育大会（佐賀）	12	
7	第75回佐賀県陸上競技選手権大会（佐賀） 第75回国体選考会（佐賀）	2021 1	
8		2	
9	第52回県高校新人陸上大会（佐賀）	3	