

□部活動 年間指導計画(横尾中学校 部活動名 陸上部)

部活動の年間目標 応援されるチームを目指す。

月間目標		準備期 レース要素を取り入れたトレーニング				試合期(前半) 練習の成果を試合に活かす。								試合期(後半) 前半の活動を振り返り、再度筋力・体力UPを目指す。								鍛錬期～準備期 来シーズンに向けて目標を持ち、活動に取り組む																																			
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
平日	月	2	2	2	休	2	休	2	2	2	休	2	休	2	休	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	1.5	1.5	1.5	休	休	1	1	1	1	1	1	1	休	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	休										
	火	2	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	休	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5											
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	7	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休												
	木	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	1	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5											
	金	休	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	休	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	1	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5											
休日	土	休	2	2	7	7	2	2	2	7	2	2	休	7	2	2	2	2	2	休	2	2	2	7	2	休	2	7	7	2	休	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	休	2	2	2	7	2	2								
	日	休	休	8	休	7	休	休	休	7	休	休	休	7	休	7	休	休	休	休	休	休	休	7.0	休	休	休	休	7.0	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	7	休									
定期試験・大会等		実力テスト				第一回県記録会				駒場RC・県中体連記録会				長崎市中総体				期末テスト				通信陸上大会				通信陸上大会				長崎地区中学新人大会				市中総体駅伝大会				県新人大会・市選手権				期末テスト				実力テスト				期末テスト				第二回県記録会			

1 k 1