

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

陸上 部

顧問氏名

八十島 洋平

部活動指導員

中川 蒼惟

今年度の活動目標	自分の目標を明確に活動し、自己の成長とチームとしてのまとまりをつくる。	
主な活動場所	吉田中学校・丸山公園陸上競技場	
月日	公式戦、遠征等	活動内容
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(9:00～12:00)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】…準備運動、試合、整理運動
4月	月目標	新年度のチーム作りと、新入生は故障をしない体づくりをする。
	・学校のグラウンドで練習 ・丸山公園にて練習 ・南予記録会参加 ・えひめ記録会参加	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30～11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00～12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
5月	月目標	市郡総体に向けて、実践的な練習を行う。
	・学校のグラウンドで練習 ・丸山公園にて練習 ・南予選手権参加 ・県中学記録会参加	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30～11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00～12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
6月	月目標	市郡総体で自己ベストが出せるように調整を行う。
	・学校のグラウンドで練習 ・丸山公園にて練習 ・市郡総体参加	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、2時間30分程度(9:00～11:30) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
7月	月目標	自分の目標とする大会で力を出し切れるよう体・気持ちを持っていく。
	・学校のグラウンドで練習 ・丸山公園にて練習 ・通信陸上参加 ・県総体参加	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30～11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00～12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
8月	月目標	基礎体力の向上を図り、秋の新人戦に向けてもう一度体を作る
	・学校のグラウンドで練習 ・丸山公園にて練習 ・強化記録会参加 ・U-16記録会選考会参加 ・えひめ記録会	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習

9月	月目標	新人戦・駅伝に向けて時間を効率的に使って練習を行う。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・丸山公園にて練習</li> </ul>	○平日は、2時間(16:00~18:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
10月	月目標	全南予新人総体、宇和島市駅伝に向けて、調整を行う。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・丸山公園にて練習</li> <li>・西南陸上参加</li> <li>・全南予新人総体参加</li> <li>・宇和島市駅伝参加</li> </ul>	○平日は、1時間30分(16:00~17:30)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
11月	月目標	県新人大会、愛媛中学駅伝に向けて仕上げる。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・丸山公園にて練習</li> <li>・県新人大会参加</li> <li>・愛媛中学駅伝参加</li> </ul>	○平日は、1時間(16:00~17:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
12月	月目標	冬季練習開始。基礎体力の向上を図る。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・吉田町マラソン参加</li> <li>・各種ロードレース</li> </ul>	○平日は、30分(16:00~16:30)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
1月	月目標	冬季練習。専門種目以外のトレーニングにも積極的に取り組む。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・南予マラソン参加</li> <li>・各種ロードレース</li> </ul>	○平日は、1時間(16:00~17:00)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
2月	月目標	冬季練習。専門種目以外のトレーニングにも積極的に取り組む。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・吉田町駅伝参加</li> <li>・四国西南駅伝参加</li> <li>・各種ロードレース</li> </ul>	○平日は、1時間10分(16:00~17:10)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習
3月	月目標	シーズンインに向けて、速い動き、強い動きを意識していく。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校のグラウンドで練習</li> <li>・丸山公園にて練習</li> <li>・宇和島春季記録会参加</li> </ul>	○平日は、1時間40分(16:00~17:40)練習 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習 ○週休日は、3時間程度(8:30~11:30) ※丸山公園で練習する場合(8:00~12:00) 【主な内容】…基礎運動、ドリルメニュー、種目別練習