

陸上競技部 活動方針

① 指導方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自発的、自主的な活動を通して、責任感や協調性、連帯感を養う。</li> <li>・多くの仲間と活動を共にすることで、公共心や社会性を養う。</li> <li>・同じ目標に向かって、切磋琢磨することで、体力や向上心を育む。</li> </ul>	
② 目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分から進んで取り組む</li> <li>・礼儀やマナーを身につける</li> <li>・自己記録更新</li> </ul>	
③ 指導者及び生徒数等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者：井上嶺太</li> <li>・生徒数 1年生：4名    2年生：2名    3年生：8名</li> </ul>	
④ 年間指導計画	4月	↓
	5月	試合期 (目標とする大会に向けて身体的・精神的なピークをつくり上げる。大会までの日程を逆算してトレーニング内容を組み立てる。)
	6月	東部中学通信陸上・県中学選抜陸上
	7月	県中学通信陸上
	8月	東海中学陸上・全国中学陸上
	9月	東部中学新人陸上・県中学新人陸上
	10月	▼ 東海中学新人陸上・東部中学駅伝
	11月	県中学駅伝 移行期 ↓(1年間の反省と来シーズンに向けての目標を立てる。)
	12月	鍛錬期 (翌シーズンの活躍の原動力となる基礎体力の向上と精神力の向上を図る。)
	1月	↓
2月	↓	
3月	仕上げ期 ↓(試合の動きに近い高質少量なトレーニング内容に切り替える。) ▼	
⑤ 部費等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種大会への参加費</li> <li>・大会の送迎バス</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	