

令和7年度 陸上部活動年間計画

目的	陸上競技を通して、自主的・自発的な態度を身につけ、豊かな人間性の育成を図る。
----	--

※以下の大会以外に、月1回程度の記録会に参加します。

月	行事・大会等	内容	期	各期における活動概要
4	入学式 部活見学・仮入部 1年生入部	ドリル期	ドリル期	・ウインドスプリント ・スプリントインターバル ・ビルドアップラン ・レースペースレペティション など
5	体育祭 修学旅行	調整期		
6	中央地区陸上 通信陸上	仕上げ期	基礎鍛錬期	① ・ウインドスプリント ・ペースランニング ・ジョギング など
7	県陸上 夏季休業	調整期		
		基礎構築期①		② ・スプリントレペティション ・スプリントインターバル ・スプリントトライアル など
8	関東大会 全国大会	基礎構築期①		
		基礎構築期②	調整期	・スプリントインターバル ・レースペースレペティション ・スピードプレー（変化走） ・ロードラン ・各種目練習 など
9	県新人大会	調整期		
		仕上げ期		
10	県新人大会 中央駅伝	調整期		
		仕上げ期	仕上げ期	・スタートダッシュ ・スプリントインターバル ・レースペースインターバル ・ペースランニング ・ジョギング ・各種目練習 など
11	文化祭 県駅伝 関東駅伝	仕上げ期		
		調整期		
12	全国駅伝 冬季休業	基礎構築期		
1	冬季休業	基礎構築期		
2	小美玉市民駅伝	基礎構築期①		
3	卒業式 春季休業	基礎構築期②		
		ドリル期		

