

部活動年間指導計画

足立区立第九中学校 〔 陸上 〕部

目 標	1 学校生活において礼儀正しく、多と協力し学級、学年の力となるよう行動できる部員であること 2 前向きに練習に参加し、自己記録更新を目標に努力できること 3 仲間を大切にし、感謝の気持ちを持って活動できること	
部 員 数 (9 月 30 日現在)	合計 65 人 第 1 学年 23 人、 第 2 学年 24 人、 第 3 学年 18 人	
活 動 日	週 4 回 (月曜日、火曜日、水曜日、金曜日) ※大会がある時は土日もあり ※ 長期休業中は別途計画を作成いたします。	
活動時間	平日：午後 4 時～午後 6 時、 休日：午前 9 時～正午	
主 な 活動予定	4 月	学校練習
	5 月	地域別大会 (都大会予選)
	6 月	地域別大会 (都大会予選)
	7 月	東京都大会 (総合大会/通信大会)
	8 月	足立区選手権
	9 月	足立区連合陸上大会
	10 月	足立区秋季選手権
	11 月	足立区連合駅伝大会
	12 月	
	1 月	東京都ロードレース
	2 月	
	3 月	卒業生を送る大会
参加予定 の大会等	東京都大会 (地域別大会) 足立区内の大会	
主な実績	R 元年度：東京都大会 (総合/通信) 1 年男女走り幅跳び出場	
そ の 他	○チームユニフォーム、Tシャツ、ウインドブレーカー 購入 (任意)	

10 月の活動計画

足立区立第九中学校 〔 陸上 〕部

日	曜	予定	時間	活動内容等	学校行事等
1	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	○	2 時間	大会に向けた練習	
6	火	○	2 時間	大会に向けた練習	
7	水	○	2 時間	大会に向けた練習	
8	木				
9	金	○	2 時間	大会に向けた練習	前期終業式
10	土				
11	日	大会	終日	足立区秋季大会（舎人陸上競技場）	
12	月				前期始業式
13	火	○	2 時間	冬季練習移行期間	
14	水	○	2 時間	冬季練習移行期間	
15	木				
16	金	○	2 時間	冬季練習移行期間	
17	土				
18	日				
19	月	○	2 時間	冬季練習移行期間	
20	火	○	2 時間	冬季練習移行期間	
21	水	○	2 時間	冬季練習移行期間	
22	木				
23	金	○	2 時間	トレーニング	
24	土				
25	日				
26	月	○	2 時間	トレーニング	
27	火	○	2 時間	トレーニング	
28	水	○	2 時間	トレーニング	
29	木				
30	金	○	2 時間	トレーニング	
31	土				
※ 予定欄の○印は、活動する日を示します。					