

令和6年度 陸上競技部 年間活動計画

| | |
|------------|--------------------------|
| 部員数 | 17名（男子15名、女子2名） |
| 顧問 | 主顧問：見越 正勝 副顧問：渡部 貴道 |

| | |
|---------------|---|
| 方針・目標 | 2軸を意識し体幹を鍛え、バランス良く地面反力をもらえるようにする。 脳細胞と筋肉をつなげる。 体力と技術の両面を鍛え、自己ベスト更新を目指す。 |
| 通常活動日 | 月水木金土 |
| 通常休養日 | 火日 |
| 通常活動時間 | (平日) 2時間 (休日) 4時間 (8:30～12:30) ※夏期は7:30～10:30 |
| 通常活動場所 | (平日) 校庭、学校周辺 (休日) 仁多陸上競技場/大東ふれあい運動場 |

年間活動予定

| 月 | 活動計画（参加大会等） | その他・研修会等 |
|---|-------------------------------------|----------|
| 4 | 出雲陸上 13～14日（浜山） 全山陰陸上 20～21日（松江） | |
| 5 | 島根選手権 4～5日（浜山） 県高校総体 24～26日（浜山） | |
| 7 | 国スポ県予選 13～14日（松江） | |
| 9 | 県高校新人 14～15日（益田） | |

| |
|------|
| 特記事項 |
|------|