

年間活動計画

和歌山県立橋本高等学校

陸上競技部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
大会予定			・ 県総体 ・ 近畿大会	・ 国体予選	・ 県記録会 ・ 全国インターハイ	・ 全国選抜大会 ・ 県ユース大会	・ 近畿選手権大会 ・ 近畿高校ユース大会 ・ 県記録会	・ 国民体育大会 ・ U20日本選手権 ・ 県記録会	・ 県記録会 ・ 近畿高校駅伝 ・ 県高校駅伝	・ 全国高校駅伝	・ 県記録会	・ 県記録会	
練習計画等	◎部内活動方針の明確化。 ・チーム目標の設定 ・個人目標の設定 ・年間活動計画の明確化		◎記録よりも勝負。高い質、低本数で試合の心がまえ。 ・基本的生活習慣の見直し ・プライオメトリクスで筋出力向上 ・心身のピーキング			◎新チームづくり。勝負よりも記録を狙う。 ・新チームの目標設定 ・基礎体力向上 ・強化練習、合同合宿		◎今シーズンの振り返り。 ・反省と課題を明確化 ・徹底した基礎体力づくり ・校内運動部との合同練習 ・来年度の最大目標を明確化			◎記録会で力試し。 ・鍛錬期での動きを確認 ・ケガに最新の注意		
	前期試合期				中期試合期		後期試合期		移行期	鍛錬期			準備期
学校行事等	・ 始業式、入学式	・ 中間考査	・ 球技大会 ・ 文化祭	・ 期末考査	・ 終業式	・ 始業式	・ 体育大会	・ 中間考査	・ 文化祭	・ 期末考査	・ 終業式 ・ 始業式	・ 雪中登山 ・ 学年末考査	・ 卒業式 ・ 終業式