

2023 年度 広島大学附属東雲中学校 部活動 年間活動計画

部	陸上競技部			
顧問	龍岡寛幸, 富永暁菜			
活動時間	平日	16:00～16:55	場所	グラウンド
活動場所	休日	大会等以外は無	場所	エディオンスタジアム等
休養日	平日	水曜日		
	休日	土曜日・日曜日（祝日は大会の状況による）		

練習内容・参加予定の大会等（□は記録会等，ゴシック体は中体連主催の大会）

4月	5月	6月
基礎練習 （動的柔軟，ミニハードル） 種目別練習 バトンパス練習	市記録会 県中学生記録会 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習	市選手権大会 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習
7月	8月	9月
県選手権大会（上位大会） 通信陸上（上位大会） 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習	U16 記録会 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習	市総体大会 U16 選手権大会 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習
10月	11月	12月
市総体大会（駅伝） 市新人大会 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習	市記録会 体力向上のトレーニング （サーキット，タイヤ引き等）	体力向上のトレーニング
1月	2月	3月
体力向上のトレーニング	体力向上のトレーニング	県中学生記録会 体力向上のトレーニング 基礎練習・種目別練習 バトンパス練習