

陸上競技部 年間指導計画

活動目標

- ・陸上競技を通して強い体と正しい心を身に付ける
- ・強い意志と最後までやりぬく精神力と判断力を身に付けさせる
- ・各自の技能向上を図るとともにチームワークを養う
- ・礼儀を重んじ、将来に生かせる人間形成を図る

月	主な行事	大会等	指導のめあて	活動内容	活動の留意点
4	1学期始業式 入学式 家庭訪問	陸協春季 ジュニア記録会	基本的技能の確認と習得	試合期 基本練習 記録会への参加	活動方針の確認 役割分担の決定
5	家庭訪問 冒険活動教室	地区春季	大会に向けての心構え 健康管理	試合期 基本練習 記録会への参加	新入部員の指導 大会参加への心構えの確認
6	修学旅行 1学期中間テスト 体育祭 教育相談	県春季 ジュニアトライアル ジュニア記録会	基本的技能の再確認・修正	試合期 基本練習 記録会への参加	体調管理と怪我の予防 活動方針の再確認
7	総合訪問 教育相談 夏休み前全校集会 三者懇談	地区総体 県総体 県通信陸上	総体・上位大会へ向けて総合力強化	試合期 基本練習 記録会への参加	最後の大会へ向けての調整
8	三者懇談 親子ふれあい除草	関東大会 市陸上 ジュニアオリンピック最終選 考会	上位大会へ向けての調整練習 新チームの組織・目標設定	試合期 基本練習 記録会への参加 主将選出	関東・全国へ向けての調整 新チームの人間関係作り
9	1学期期末テスト 社会体験学習	地区新人 ジュニア記録会	大会へ向けての心構え 健康管理	試合期 基本練習 記録会への参加	基本の反復練習 大会へ向けての調整
10	社会体験学習 1学期終業式 2学期始業式 文化祭 合唱コンクール	県新人 地区駅伝 ジュニアオリンピック	駅伝へ向けての走り込み ジュニアオリンピックに向けての調整練習 基本的技能の確認と習得	試合期 基本練習	基本の反復練習 大会へ向けての調整
11	三者懇談 教育相談 2学期中間テスト 土曜授業(16日)	県駅伝 強化練習会 宇都宮マラソン	駅伝へ向けての走り込み 基本的技能の確認と習得	移行期 総合力の強化	今シーズンの反省と課題の 明確化 大会へ向けての調整
12	冬休み前全校集会	強化練習会 関東・全国駅伝	基礎体力の向上	鍛錬期 体力の向上	全体的な筋力の向上
1	3年学年末テスト 三者懇談	強化練習会 郡市町対抗駅伝	基礎体力の向上	鍛錬期 体力の向上	新年の抱負 持久力の向上
2	立志スキー教室 1・2年2学期期末テスト 3年生送る会	強化練習会	基本的技能の習得 基礎体力の向上	鍛錬期 技術の向上	来シーズンに向けた種目別 練習
3	卒業証書授与式 修了式 離任式	強化練習会	基本的技能の習得・確認 試合期に向けての調整	調整期 来シーズンに向けての 調整練習	来シーズンへの意欲喚起