

5年 4月 20日 提出

陸上競技 部 年間計画

主顧問名 中島 聡志

1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

| 期 間 | 大会・コンクール・発表会等名 |
|-----------------|--------------------|
| 2022年4月～2023年3月 | 地区別記録会 |
| 4月 | 春季地区記録会 |
| 5月 | 大阪IH地区予選会ならびに選手権大会 |
| 7月 | 大阪総体 |
| 8月 | 1・2地区公立大会 |
| 10月 | 秋季大会 |
| その他 | 大阪陸上競技協会主催の大会 |

2. 合宿等の予定

| 期 間 | 場 所 |
|---------------|--------------------|
| 2024年3月末頃（未定） | 未定（大阪府の高等学校との合同合宿） |

3. 部活動を行わない日（休養日）

| | 予定日数 | 週末の休養日（内数） |
|-----------------------------|------|------------|
| 学校閉庁日（8/11～8/15, 12/29～1/3） | 10日 | 4日 |
| 定期考査1週間前～考査期間中 | 68日 | 20日 |
| 高校入試に伴う登校禁止期間(3/11～3/18) | 8日 | 2日 |
| ノークラブデー（原則 日曜日） | 30日 | 30日 |
| 一斉退庁日（毎週 水曜日） | 23日 | 0日 |
| | 日 | 日 |
| 合 計 | 139日 | 56日 |

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

時期 …… 考査1週間前（土日除く）に約1時間半の自主練習を行うことがある。

内容 …… アップ、ドリル、ダッシュ、技術練習など