

2019年 1月31日 提出

陸上 部 年間計画

主顧問名 田尻 雅幸

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
4月、5月	地区別記録会、地区インターハイ（予選・本選）
6月～8月	記録会、地区総体（予選・本選）
9月～11月	記録会、秋季大会、全国高校駅伝大阪予選会
1月	大阪高等学校駅伝大会

2. 合宿等の予定

期 間	場 所
3月23日～25日（2泊3日）	岡山県総社市

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）
ノークラブデー	40日	3日
定期考査1週間前および考査中	55日	18日
年末年始	6日	2日
高校入試にかかる登校禁止日	5日	2日
校外学習	1日	日
体育祭・文化祭	3日	2日
合 計	110日	27日

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

- ・時期 各定期考査1週間前、考査中、約30分～90分
- ・形態、内容 各個人の意思で基礎トレーニングや走り込みを個人練習として行う