

年間目標	・陸上競技の走・跳・投の基本的技能を身に付け、自己の記録の向上に努力する姿勢を身に付けさせる。 ・効率よく全員が集中して練習できるように、上級生を中心とした規律ある集団をつくる。		
活動日 及び 活動時間	平日 【年間】 4月1日～3月31日 16:00～18:00 (月・火・金曜日) ※大会後の月曜日は休みとする	休日 土曜午前(8:00～11:00) ※調整により予定が変更になる場合は、別途連絡する。 ※大会前、長期休業中のみ	
休養日	① 毎週木曜日、土曜日又は日曜日の週2回の休養日を設定する ② 毎週水曜日を学校全体の休養日を設定する		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	年度初練習 新入生歓迎 仮入部 正式入部 走トレーニング 体づくり	東京都春季記録会(駒沢11・12日)
	5月	基礎ドリル走トレーニング 体づくり 専門競技練習	地域別陸上競技大会(夢の島16,17日) 江東区スプリングトライアル(夢の島24日)
	6月	基礎ドリル走トレーニング 体づくり 専門競技練習 <b>引退式</b>	地域別陸上競技大会(夢の島6,7日) 江東区陸上競技選手権大会(夢の島)
	7月	基礎ドリル走トレーニング 体づくり 専門競技練習	
	8月	基礎ドリル走トレーニング 体づくり 専門競技練習 【学校閉庁日】	江東区ナイター(夢の島28,29日)
	9月	基礎ドリル走トレーニング 体づくり 専門競技練習 専門競技	連合陸上競技大会 江東区秋季陸上競技大会(夢の島13日)
	10月	基礎ドリル 走トレーニング 体づくり 専門競技練習 専門競技	江東区民陸上競技大会(夢の島11日)
	11月	長距離トレーニング 体づくり	江東区ジュニア陸上競技大会(夢の島1日)
	12月	長距離トレーニング 体づくり 体力作り	
	1月	長距離トレーニング 体づくり 体力作り	東京都中学校ロードレース大会(夢の島24日)
	2月	長距離トレーニング 体づくり 体力作り	
	3月	長距離トレーニング 体づくり 体力作り 専門競技	

※大会については、予定のため、学校行事との兼ね合いで参加を辞める場合もあります。