

令和6年度 部活動計画書

部 名	陸上競技部		
目 的	心・技・体を鍛え、競技者として人間として成長する		
活 動 日	原則として、週5日活動 平日1日、土・日どちらかは休養日（土日が試合の場合は月曜日休み）		
休 業 日	水曜日 夏季休業中(14日程度)・冬季休業中(6日程度)		
活動場所	校庭・市民競技場など 雨天時は校舎内		
活動内容	基本練習（ウォーミングアップ、基本動作など） 短距離走練習（加速走、マーク走、スタートダッシュなど） フィールド種目練習（走り幅跳び、ハードル走、砲丸投げなど） 長距離走練習（ペース走、ビルドアップ、インターバルなど）		
入部についての条件	本気で活動できる人・陸上競技が好きな人・土曜など休日練習に参加できる人・大会に出場できる人		
自己負担等	競技場使用費(1回50円)、個人登録費(1450円)、大会参加費(約1000円) その他、部活Tシャツ、ランニングシューズ、スパイク、ユニフォーム		
今年度目標	自己ベスト更新を常に目指す		
主 な 公 式 戦 と 練 習 内 容		備考	公式
4月	記録会		
5月	地域別陸上競技会（都大会予選）・記録会		公式戦
6月	地域別陸上競技会（都大会予選）・記録会		公式戦
7月	総合体育大会・通信陸上大会	都大会は2回あり	公式戦
8月	関東大会 全国大会 記録会		公式戦
9月	記録会		
10月	秋の都大会(支部対抗大会)		公式戦
11月	都駅伝大会		公式戦
12月			
1月	都ロードレース大会		公式戦
2月			
3月	※その他、府中市内の大会等があります。		