

令和8年度 深川第四中学校 陸上競技部年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶や礼儀、マナーを守り、「人として」の成長を図る。 ・総体・通信大会を目標とする。 ・各月に行われる大会に全員が参加し、記録の向上に励む。 		
活動日 及び 活動時間	平日	16:00～18:00 (月・火・木・金)	休日 土日祝日 ※大会がある場合もある
休養日	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎週水曜日、土曜・日曜日のどちらかの週2回の休養日を設定。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。 		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	新入生 仮入部、本入部 専門練習	第1回東京陸協競技会 第17回東京都中学生春季陸上競技会
	5月	専門練習	東京都中学校地域別陸上競技大会
	6月	専門練習	東京都中学校地域別陸上競技大会 江東区陸上競技選手権大会
	7月	専門練習	東京都総合体育大会 通信大会
	8月	専門練習 3年生引退、新体制発足	江東区ナイター陸上競技大会
	9月	専門練習	
	10月	専門練習	江東区秋季陸上競技大会
	11月	体力作り、専門練習 長距離練習開始	江東区民陸上競技大会
	12月	体力作り、走り込み練習	
	1月	体力作り、走り込み練習	
	2月	体力作り、走り込み練習	
3月	体力作り、専門練習再開 3年生送別会 新入部員歓迎準備		