

部活動に係る活動方針

●活動方針	生徒の持っている能力をできる限り伸ばし、大会等で存分に発揮できるようにさせる。
●活動目標	生徒が自らの特性に応じた目標を設定し、仲間と共に目標達成のプロセスを考え、実行できる力を育てる。
●昨年度の活動実績	県総体2種目準優勝、四国総体2種目2人出場、全国競歩能美大会1名出場、県高校新人2種目優勝、四国新人大会2種目2名出場
●活動日と休養日	週1日以上は休養日

●週間の活動計画

月曜日	走練習（スピードを高めるための練習等）	場所：田宮	時間：2時間程度
火曜日	筋力を高めるための練習	場所：本校	時間：2時間程度
水曜日	走練習（筋持久力を高めるための練習等）	場所：田宮	時間：2時間程度
木曜日	軽めの練習（補強やストレッチ等）	場所：学校	時間：1.5時間程度
金曜日	走練習（スピードを高めるための練習等）	場所：田宮	時間：2時間程度
土曜日	技術練習（跳躍や投てき、ハードル、ドリル等）	場所：田宮	時間：3時間程度
日曜日	休養日		

●年間の活動計画（参加予定大会 等）

月	日	大会・行事	場所
4月	11・12	徳島陸上カーニバル	鳴門
5月	3・4	徳島県陸上競技選手権大会	鳴門
	16	第1回徳島県陸上競技強化記録会	鳴門
6月	4・5・6	徳島県高等学校総合体育大会陸上競技	鳴門
	20・21・22	四国高等学校総合体育大会陸上競技	高知
7月	19	第2回徳島県陸上競技強化記録会	鳴門
	30-5	全国高校総体（インターハイ）	福岡
8月	1月11日	国民体育大会徳島県選手最終選考会	鳴門
	中～下旬	夏季強化合宿	未定
9月	12・13	徳島県高等学校新人陸上競技大会	鳴門
10月	3・4	四国高等学校新人陸上競技大会	愛媛
	15-19	国民体育大会	佐賀
	23-25	U16U18日本選手権	愛媛
	24・25	香川陸上カーニバル	丸亀
11月	1	秋季陸上競技カーニバル	鳴門
	3	全国高校駅伝徳島県予選会	鳴門
12月	13	長崎陸協競歩大会	長崎
	25～28	中国四国強化合宿	広島
1月	上旬	冬季強化合宿	未定
2月	13・14	日本室内陸上競技大阪大会	大阪
	13	第1回県強化投てき記録会	鳴門
3月	6	県強化投てき記録会	鳴門
	未定	とくしまマラソン	徳島
	27	徳島県陸上競技強化記録会	鳴門
	下旬	春季強化合宿	未定