2023年 4月 29 日

2024年度　校友会 基本活動計画

（　　陸上競技　　）部・同好会

顧問名　鈴木 惠介 ・長 幸一

活動方針 ： 本部活動においては、一切の体罰・暴力を行いません。

自己記録更新や上部大会への出場など、一人ひとり目標を持って日々練習に取り組みます。また、目標の達成のために、長距離・短距離の練習の特性を様々な競技に生かし、相互に効果的な影響を与えながら、陸上競技部としてのチーム力の醸成をはかります。

活動日（該当箇所に〇を）　(月)・(火)・(水)・木・(金)・(土)・日（長距離）

活動日（該当箇所に〇を）　(月)・(火)・水・(木)・(水)・(土)・日（短距離）

休養日（該当箇所に〇を）　月・火・水・(木)・金・土・(日)（長距離）

休養日（該当箇所に〇を）　月・火・(水)・木・金・土・(日)（短距離）

活動場所　グラウンド・東大和南公園 ほか

活動時間

長距離

月	15:45	～	17:45
火	15:45	～	17:45
水	15:45	～	17:45
木			
金	15:45	～	17:45
土	13:00	～	15:00
日			

短距離

月	15:45	～	17:45
火	15:45	～	17:45
水			
木	15:45	～	17:45
金	15:45	～	17:45
土	13:00	～	15:00
日			

※ 休養日に大会等で活動した場合は、原則として振替休養日を設定する。

	月	活　動　内　容
一学期	４　月	春季競技会・総体支部予選会
	５　月	総体都大会
	６　月	学年別大会、保護者会
	７　月	都選抜大会・都一年生大会
夏　休　み		私学大会・多摩地区選手権
二学期	９　月	新人大会支部予選会・新人都大会
	１０ 月	秋季競技会
	１１ 月	秋季競技会、都駅伝
	１２ 月	
冬　休　み		
三学期	１　月	新春駅伝競走大会
	２　月	府中駅伝大会、青梅マラソン大会
	３　月	立川マラソン大会
春　休　み		

※活動内容欄には、大会・合宿・保護者会の予定を記入してください。