

2023年 4月 28日

2023年度 校友会 基本活動計画

(陸上競技)部・同好会

顧問名 池谷 俊彦 ・ 鈴木 恵介

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○を) 月・火・水・木・金・土・日 (長距離)

活動日(該当箇所に○を) 月・火・水・木・金・土・日 (短距離)

休養日(該当箇所に○を) 月・火・水・木・金・土・日 (長距離)

休養日(該当箇所に○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	15:45	~	17:45
木	15:45	~	17:45
金			
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		夏季合宿・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		春季合宿

※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。