

(陸上競技) 部 年間活動計画

顧問	田中 誠	川内 純一	
顧問	中村 りか		
今年度の活動目標	個々の競技力の向上に励み、記録の更新とよりレベルの高い大会への出場を目指す		
練習場所	本校グラウンド、愛媛県総合運動公園陸上競技場		
月	参加予定大会、学校行事等	活動日数	休養日数
4 月	調整期(動き作り等)・移行期 12 中南予地区記録会 19～20 第1回えひめ記録会	21	9
5 月	前期試合期 3～5 総体中予地区予選 10～11 中予地区選手権	22	9
6 月	前期試合期 5/31～2 県総体 14～16 四国高校選手権(愛媛県・総合運動公園) 22 国体記録挑戦会	16	14
7 月	前期試合期・(鍛錬期) 5、12～13 愛媛選手権 26～27 西条ひうち記録会 25～29 全国高校総体(広島県・広島広域公園)	23	8
8 月	中期試合期・(鍛錬期) 16 スプリント記録会 23～24 四国選手権(高知県・春野) 30 U18・U16記録会	20	11
9 月	中期試合期 13～15 県高校新人大会 27 第2回えひめ記録会	19	11

10月	中期試合期・移行期 11～12 四国高校新人大会(香川県・丸亀) 18～19 秋季陸上	15	16
11月	中期試合期・移行期・鍛錬期(基礎体力養成) 2 全国高校駅伝県予選(西条・ひうち) 15～16 四国高校駅伝(徳島県・鳴門)	19	11
12月	冬季強化練習期 24～27 中四国ジュニア合宿(広島県)	20	11
1月	冬季強化練習期 4～6 愛媛陸協ジュニア強化練習会 18 愛媛駅伝選手権(今治～松山)	22	9
2月	移行期 1 愛媛マラソン	13	15
3月	調整期	22	9