

(陸上競技) 部 年間活動計画

顧問	田中 誠		中村 りか	
顧問	上甲 理世			
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 11 中予地区記録会 18～19 第1回えひめ記録会		21	9
5 月	前期試合期 2～3 中予地区選手権 9 えひめ陸上カーニバル		22	9
6 月	前期試合期 5～8 県総体 14 四国マスタース・・・運営補助 20～22 四国高校選手権(香川県・丸亀)		16	14
7 月	前期試合期・(鍛錬期) 11～12 愛媛選手権 25～26 西条ひうち記録会 30～8/4 全国高校総体(滋賀県・彦根)		23	8
8 月	中期試合期・(鍛錬期) 15 えひめスプリントトライアル 22～23 四国選手権(愛媛県・総合運動公園) 29 U18・U16記録会		20	11
9 月	中期試合期 12～14 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 3～4 四国高校新人大会(徳島県・鳴門) 17～18 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) 1 全国高校駅伝県予選(西条・ひうち) 14～15 四国高校駅伝(高知県・高知)		19	11
12 月	冬季強化練習期 24～27 中四国ジュニア合宿(愛媛県)		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 24 愛媛駅伝選手権(今治～松山)		22	9
2 月	移行期 7 愛媛マラソン		13	15
3 月	調整期		22	9