

平成31年度 広島市立広島工業高等学校 陸上競技部年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

練習や試合を通して人間形成を目的とし、競技力の向上はもとより、生徒の主体性や社会性等を育成する。

<主体性>

自ら目標や課題を見出し、その達成と克服に向けて粘り強く取り組むとともに、集団の一員として積極的に行動し、その役割を果たす。

<社会性>

社会生活を営む上で必要となる礼儀やマナーを身に付け、積極的に他者と関わりながら、集団の発展や成長に貢献する。

2 生徒数

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
7	0	8	1	0	0	15	1	16

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 木曜日または試合の翌日

【 週 末 】 土曜日または日曜日

(2) 活動時間

【 平 日 】 授業終了後、1～2時間程度

【 週 末 】 午前の場合は 9：00～12：00

午後の場合は13：30～16：30

(3) その他

4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●国体強化記録会 ●第1回投擲記録会 ●第2回投擲記録会	
5月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング	●第72回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会 ●第72回広島県高等学校総合体育大会・陸上競技の部	
6月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●第1回県高校記録会 ●第3回投擲記録会 ●第73回広島県陸上競技選手権大会	
7月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●第2回県高校記録会 ●第34回広島市立高等学校総合体育大会	
8月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング	●第67回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会 ●第69回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	
9月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●第44回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会 ●広島県高等学校新人陸上競技大会 ●第4回投擲記録会	
10月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●第3回県高校記録会 ●第5回投擲記録会 ●第4回県高校記録会	
11月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●広島県高等学校駅伝競走大会 ●第6回投擲記録会	
12月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング		
1月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング	●第69回大竹駅伝競走大会	
2月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング		
3月	○基本練習○種目練習 ○ウェイトトレーニング○記録会	●第7回投擲記録会	