陸上競技　　部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	４月 (春季競技会) ５月 地域別大会 ６月 都中学総体 ８月 夏合宿、　オープンスクール参加 私学大会 (夏季競技会)	年間を通して、以下のような流れで練習をします。 基本的には、春や秋の高校大会シーズンに向けて、 中高共に励んでいきますが、 時にはボールを使ったレクリエーションや 自重筋トレばかりの日も作って、楽しく、バランスよく、 心身が成長することを目指しています。	練習日： 月・水・木。 休養日： 火・金・土・日。 ・普段、 中高で合同練習。 ・高校生は、 年度によって、 練習回数を増やす。
2学期	11月 (秋季競技会)	ウォーミングアップ（jog） ↓ 体 操 ↓ ドリル（動きづくり） ↓ ドリル（流し、変形スタート） ↓ 本 練　(※下記参照) ↓ クールダウン（jog） ↓ 筋トレ ↓ 体操・ストレッチ	同上
3学期	１月 東京都中学校 ロードレース大会 ※その他、強化競技会や区民大会、 マラソン大会も、選手の希望に応じて参加。	※本練のレパートリー (平常時 @学校) ・外周インターバル　・外周ファルトレク　・野外走 ・60分jog　・短距離(約50m)インターバル　・部内リレー ・坂ダッシュ (休暇期間 @外部競技場等) ・短･中距離インターバル　・加速走　・リレー練習 ・レペ、TT　△　・ペース走　△　・スタート練習　△ ※△…環境や選手の体力次第	同上