

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 都総体支部予選 5月 都総体(進出した場合) 6月 学年別大会予選 7月 選抜・1年生大会、関東総体(進出した場合) 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 | 9月 都新人支部予選 都新人 11月 全国高校駅伝東京都予選 秋季競技会 | ウォーミングアップ (jog) ↓ ↓ クールダウン (jog) ↓ 体 操 ↓ ↓ 筋トレ ↓ ドリル (動きづくり) ↓ ↓ 体操・ストレッチ ↓ ドリル (流し、変形スタート) ↓ 本 練 (※下記参照) ↓ | 同上 |
| 3学期 | 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 |