

鳥取県立倉吉西高等学校自転車競技部年間活動計画

部員数	男子8名 女子8名 合計16名
顧問氏名	第1：村出真一朗 第2：中谷龍歩 東可奈子 外部指導者：金田弘司
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・3時間 (休日) 土・・・・・・・・・・・・4時間 (8：30～12：30)
活動場所	一般公道、倉吉自転車競技場、尚操会館、ゆめきらトレーニング室

活動目標	○生徒が主体的に取り組める部活動 ○部活動の充実を学校全体の活性化に役立たせる ○ブロック大会、全国大会入賞・優勝を目指す
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月			基礎トレーニング
5月	県高校総体	ゴールデンウィーク合宿(連盟事業) 国体強化合宿(連盟事業)	県総体、ブロック大会に向けての練習
6月	中国大会ロード 中国大会トラック 全日本選手権ロード	国体強化合宿(連盟事業)	ブロック大会、全国総体に向けての練習
7月	国民体育大会選考会 JOC オリンピックカップ 全国高校総体	国体強化合宿(連盟事業) ロード合宿(連盟事業)	全国高校総体に向けての練習
8月	中国地域選手権 ツアー・オブ・九州	強化合宿 中・四国ブロック合宿	秋季大会、国体に向けての練習
9月	全日本選手権トラック 全国都道府県対抗	国体強化合宿(連盟事業)	秋季大会、国体に向けての練習
10月	国民体育大会 県秋季大会(新人戦)	県外大会への参加	秋季大会、国体に向けての練習
11月	全国ジュニアロード	県外大会への参加	基礎トレーニング
12月		冬季合宿(連盟事業)	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月	ウィンターカップ	県強化合宿(連盟事業)	基礎技術練習 県外大会に向けて練習
2月	ウィンターカップ	県外大会への参加 県強化合宿(連盟事業)	全国選抜大会に向けての練習
3月	西日本チャレンジロード 全国高校選抜大会		全国選抜大会に向けての練習

備考	大会、合宿は個人によって参加状況が異なる。対象選手のみが参加する。
----	-----------------------------------