

鳥取県立倉吉総合産業高等学校 令和5年度自転車競技部年間活動計画

部員数	3年生10名 2年生8名 1年生8名 計26名
顧問氏名	福井 敬司、鈴木 遊、塩田 裕司、北野弘
活動日	月曜日～土曜日
休養日	日曜日
活動時間	(平日) 3時間程度 (休日) 4時間程度
活動場所	一般道路・自転車競技場・自転車競技部部室

活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ○自転車競技を通して自らを鍛え、強くたくましい心身を養う。 ○凡事徹底を目指し、部員同士協力しながら努力を重ねあうチームの育成。 ○全国大会出場または入賞など常に上を目指していく姿勢・態度を育てる。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月			基礎練習等 体力トレーニング
5月	県高校総体 (トラック、ロード)	強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
6月	中国大会 全日本選手権	強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
7月		強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
8月	インターハイ JOC TOK	強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
9月	中国地域自転車競技選手権 都道府県大会	強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
10月	国民体育大会 県秋季大会	強化合宿	ロード・トラック練習 ウエイト等
11月			ロード・トラック練習 ウエイト等
12月		冬季強化合宿	基礎練習等 体力トレーニング
1月		冬季強化合宿	基礎練習等 体力トレーニング
2月		冬季強化合宿	基礎練習等 体力トレーニング
3月	西日本チャレンジロード 全国選抜大会		基礎練習等 ロード・トラック練習

備考	
----	--