

別紙2

令和5年度 鳥取県立米子工業高等学校 陸上競技部年間活動計画

部員数	男子12名 女子1名 合計13名
顧問氏名	宮下 明 : 藤原 真二郎
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・木・金・・・2～3時間 水・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・・・3時間 (9:00～11:00)
活動場所	東山陸上競技場

活動目的	○『一流のアスリートの前に、一流の人(米工生)であれ!』 をスローガンに選手育成を行なう。
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。

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月	県記録会		県総体に向けての練習
5月	県選手権 県高校総体		県総体に向けての練習
6月	ブロック大会 米子市選手権		ブロック大会に向けての練習
7月	国体予選会		国体予選に向けての練習
8月	全国高校総体 中国選手権	合同練習会(夏季休業中)	全国高校総体に向けての練習
9月	新人戦		新人戦に向けての練習
10月	国体、西部選手権、会長杯 中国新人、各種駅伝		中国新人戦に向けての練習
11月	高校駅伝		ブロック新人大会に向けての練習
12月		合同練習会(冬季休業中)	基礎トレーニング 体幹トレーニング
1月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
2月			基礎トレーニング 体幹トレーニング
3月			基礎トレーニング 体幹トレーニング

備考 ※特になし
