

鳥取県立米子南高等学校 陸上部年間活動計画

部員数	2年生 女子5名
顧問氏名	第1：櫻井孝也 第2：山根明子 第3：野間 ひとみ
活動日	平日
休養日	休日（土、日、祝日）
活動時間	（平日） 2時間 （休日） 0時間
活動場所	東山陸上競技場、学校グラウンド・トレーニング場

活動目標	○自己ベストの更新、中国大会・全国大会出場 ○お互いを高め合っていけるようなチームを目指す ○目標の達成に向けて、諦めないで常に前向きに取り組んでいける力をつける
------	---

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	記録会（東山）		専門練習をメインに （高校総体に向けて）
5月	鳥取県選手権（鳥取） 県高校総体（鳥取）		〃
6月	米子市選手権（東山）		専門練習をメインに （中国大会に向けて）
7月	国体最終選考会（鳥取） 西部選手権（東山）		総合的な力をつける （秋に向けて）
8月	全国高校総体		〃
9月	鳥取県新人陸上		専門練習をメインに （新人戦に向けて）
10月	中国新人陸上		専門練習をメインに （中国新人に向けて）
11月	県高校総体駅伝（境港）	県高校駅伝（境港）補助	大会終了後 移行期間
12月			総合的な力をつける （来シーズンに向けて）
1月			〃
2月			〃
3月			〃

備考 年度途中で変更となる場合があります。