

部活動シラバス

部 名		部 の 目 標						主 前 な 年 成 度 績 の	県選手権 男子5000mW第2位、女子400m第1位、女子800m第5位、女子4×400mR第6位、女子走高跳第4位 県高校総体 男子5000mW第7位、女子200m第8位、女子400m第4位、女子800m第6位、女子4×100mR第6位、女子走高跳第4位 中国高校 女子400m出場、女子800m出場、女子4×400mR出場、女子走高跳出場 県高校新人 女子200m第4位、女子400m第4位、女子砲丸投第7位、女子円盤投第7位、女子やり投第7位															
陸上競技部		自己記録更新を目標とし、その目標達成のために継続的に練習を行う。大会では個人種目の上位入賞だけでなく、リレーなどのチーム種目での入賞も視野に入れ、チーム米西として団結していくことを目指す。																						
部員数	3月末現在(学年は新学年)					活動場所	米子西高グラウンド、トレーニング場 東山運動公園陸上競技場 名和陸上競技場					部 費		費 用 ・ 用 途										
	3年	男 1 名		2年 男 1 名			月別	年間 テーピング ドリンク等 (円)	(1000円)	12,000 円 : ユニフォーム 23,000 円 : ジャージ 2,000 円 : T シャツ 25,000 円 : ウインドブレーカー														
		女 2 名	女 1 名	計 3 名	計 2 名																			
(活動別)	月		火		水		木		金		土		日		祝日									
	16:00～18:00 全パート:ウェイトトレーニング補強、サーキット		16:00～18:00 全パート:専門練習		16:00～18:00 全パート:専門練習		16:00～18:00 全パート:ウェイトトレーニング補強、サーキット		16:00～18:00 全パート:専門練習		9:00～12:00 全パート:専門練習		部活動休養日		9:00～12:00 ※曜日により異なる									
(自主練習等を含む)	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習		体力作り		体力作り		体力作り		体力作り		専門練習 ・スピード練習 ・技術練習	
(遠征・合宿)																								
出場予定の大会			県選手権		中国総体				全国総体		県新人戦		中国新人戦											
学校行事予定			高校総体 中間考查		期末考查				夏季休業 夏季休業 夏季休業 盆 13～15		学校祭		中間考查				期末考查		冬季休業 冬季休業 共通テスト 年末年始 29～1/3		三年自由登校		学年末考查 春季休業	