

## 令和5年度 陸上部 年間活動計画

<b>部員数</b>	13名（男子9名、女子4名）
<b>顧問</b>	主顧問 見越 正勝      副顧問 藤井 理絵
<b>方針・目標</b>	2軸を意識し体幹を鍛え、バランス良く地面反力をもらえるようにする。 脳細胞と筋肉をつなげる。 体力と技術の両面を鍛え、自己ベスト更新を目指す。
<b>通常活動日</b>	月水木金土
<b>通常休養日</b>	火日
<b>通常活動時間</b>	(平日) 2時間 (休日) 4時間（8：30～12：30）
<b>通常活動場所</b>	(平日) 校庭、学校周辺      (休日) 大東ふれあい運動場

### 年間活動予定

月	活動計画（参加大会等）	その他・研修会等
4	全山陰陸上 15～16日（松江） 出雲陸上 22～23日（浜山）	
5	島根選手権 4～5日（浜山） 県高校総体 26～27日（浜山）	
7	国体県予選 15～16日（松江）	
9	県高校新人 16～17日（益田）	
10	県陸協記録会 15日（浜山）	

### 特記事項

特記事項
------