

令和 4 年度 陸上部 年間活動計画

部員数	15名（男子9名、女子6名）
顧問	主顧問 柿永津代史 副顧問 藤井 理絵
方針・目標	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。
通常活動日	月水木金土
通常休養日	火日
通常活動時間	(平日) 2時間 (休日) 4時間 (8:30~12:30)
通常活動場所	(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 16～17日（松江） 出雲陸上 23～24日（浜山）	
5	島根選手権 3～4日（浜山） 県高校総体 26～28日（浜山）	
7	国体県予選 16～17日（松江）	
9	県高校新人 17～18日（益田）	
10	県陸協記録会 15日（浜山）	

特記事項