

男子陸上部		2022 年度年間活動計画	
年間目標	IH 出場 都駅伝優勝		
顧問氏名	和久井直樹 石川宣明		
活動日	週 6 日	休養日 日曜日	
活動時間	平日 15:45 ~ 18:30 土曜日 13:15 ~ 17:00 休日（練習試合を除く） 時間		
活動場所	赤塚公園 戸田橋陸上競技場		
参加予定大会・合宿等			
4 月	春季記録会 IH 支部予選		
5 月	IH 都大会		
6 月	学年別大会 南関東大会		
7 月	選抜大会 IH 一次合宿		
8 月	夏季記録会 二次合宿		
9 月	支部新人戦 都新人戦		
11 月	都駅伝 関東駅伝		
年間活動計画			
4 月	5 月	6 月	7 月
IH 支部予選 大会に向けた実践練習	IH 都大会 スピード養成を意識した練習	南関東大会 学年別大会 体力養成を意識した走り込み期間	IH 選抜大会 一次合宿 体力養成を意識した走り込み期間
8 月	9 月	10 月	11 月
二次合宿 秋でのレベルアップを見込むうえでの走り込み期間	新人戦 大会に向けた実践練習	都駅伝に向けての強化練習	本番に向けての調整
12 月	1 月	2 月	3 月
5000m でベストを出すための強化練習期間	奥むさし駅伝 走り込みによる体力養成期間	走り込みによる体力養成期間	伊那駅伝 シーズンインに向けた練習

※上記は原則であり、時期によって変動がある場合があります。