

山岳スキー部 2022 年度年間活動計画

年間目標	生涯を通じて山やスキーなどアウトドア活動を楽しむための土台作り。 山や登山のための体力養成をはかる。 北アルプスなど 3000m級山岳への登頂を目指す。		
顧問氏名	池田 祐輔		
活動日	週 3 日	休養日 月・木・土・日	
活動時間	平日 15:30 ~ 17:00 土曜日 なし 休日（練習試合を除く） なし ※月 1 回程度登山		
活動場所	学校周辺路上・赤塚公園など		
参加予定大会・合宿等			
5 月	新入生歓迎登山（奥多摩）		
7 月	プレ合宿（1泊2日） 八ヶ岳		
8 月	合宿登山（北アルプス）		
9 月	秋山合宿（奥武蔵）		
12 月	スキー合宿		
3 月	スキー合宿		
月			
年間活動計画			
4 月	5 月	6 月	7 月
体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング 合宿準備 プレ合宿
8 月	9 月	10 月	11 月
合宿	体力作り ランニング 坂道トレーニング 秋山合宿	体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング
12 月	1 月	2 月	3 月
体力作り ランニング 坂道トレーニング スキー合宿	体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング	体力作り ランニング 坂道トレーニング スキー合宿

※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。