山岳スキー部　　2025 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）
6　　月	夏山登山（奥武蔵）
7　　月	プレ合宿（1 泊 2 日）
8　　月	合宿登山（北アルプス）
9　　月	秋山登山（中信）
10　　月	秋山登山（奥多摩）
12　　月	スキー合宿
3　　月	スキー合宿

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 登山	体力作り ランニング 坂道トレーニング 登山	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 登山	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 日帰りスキー	体力作り ランニング 坂道トレーニング スキー合宿

※上記は予定であり、天候その他によって変動がある場合があります。