

男子陸上部 2024年度年間活動計画			
年間目標	個人 IH出場 団体 関東駅伝出場		
顧問氏名	和久井直樹 石川宜明 中田雅弘		
活動日	週 6 日	休養日 日曜日	
活動時間	平日 15:30~18:30 土曜日 14:30~18:00 休日(練習試合を除く) 時間		
活動場所	赤塚公園		
参加予定大会・合宿等			
4月	IH支部予選		
5月	IH都大会		
6月	南関東大会 学年別大会		
7月	IH大会 選抜・1年生大会 夏合宿1次		
8月	夏合宿2次 私学大会		
9月	新人戦		
10月	関東新人大会		
11月	都駅伝 関東駅伝		
12月	全国駅伝		
3月	春合宿		
年間活動計画			
4月	5月	6月	7月
・体力強化練習 ・シーズンに向けてスピード練習	・体力強化練習 ・スピード練習	・体力強化練習 ・スピード練習	・体力強化練習
8月	9月	10月	11月
・走り込み	・体力強化練習 ・スピード練習	・体力強化練習 ・スピード練習	・体力強化練習 ・スピード練習
12月	1月	2月	3月
・体力強化練習 ・筋力強化練習	・体力強化練習 ・筋力強化練習	・体力強化練習 ・筋力強化練習	・体力強化練習 ・筋力強化練習

※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。