

# 令和5年度 駅伝競技 活動計画

宜野湾市立嘉数中学校  
 校長 玉城 健蔵  
 顧問 体育科職員

<p>1 活動目標・方針等</p> <p>(1)活動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 駅伝競技を通して人格形成、良好な人間関係の育成を図る。</li> <li>○ 心身ともに健全で文武両道に励む中学生の育成を図る。</li> </ul> <p>(2)指導方針</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 挑戦する気持ち ○ 我慢強くやり抜く心</li> </ul> <p>(3)その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> </ul>										
<p>2 活動期間、活動時間と練習内容</p> <p>(1)活動期間</p> <p>8月～11月</p> <p>(2)活動時間</p> <p>平日の放課後、土曜日の半日</p> <p>(3)活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップ、準備体操、流し(100m×5本)</li> <li>・ペース走、インターバル走、試走、クールダウン</li> </ul>	<p>3 生徒数(令和5年度予定数)</p> <table border="1"> <tr> <td>1年</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td>2年</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td>3年</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>60名</td> </tr> </table> <p>*各部活参加者も含む</p>		1年	20名	2年	20名	3年	20名	計	60名
1年	20名									
2年	20名									
3年	20名									
計	60名									
<p>4 年間計画</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>(4月)</p> <p>(5月)</p> <p>(6月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画立案</li> </ul> <p>(7月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画周知</li> <li>・募集呼びかけ</li> </ul> </td> <td> <p>(8月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8/15～17 陸上練習</li> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(9月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(10月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・10/29 地区駅伝大会</li> </ul> </td> <td> <p>(11月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・11/19 県駅伝大会</li> </ul> <p>(12月)</p> <p>(1月)</p> <p>(2月)</p> <p>(3月)</p> </td> </tr> </table>			<p>(4月)</p> <p>(5月)</p> <p>(6月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画立案</li> </ul> <p>(7月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画周知</li> <li>・募集呼びかけ</li> </ul>	<p>(8月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8/15～17 陸上練習</li> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(9月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(10月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・10/29 地区駅伝大会</li> </ul>	<p>(11月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・11/19 県駅伝大会</li> </ul> <p>(12月)</p> <p>(1月)</p> <p>(2月)</p> <p>(3月)</p>					
<p>(4月)</p> <p>(5月)</p> <p>(6月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画立案</li> </ul> <p>(7月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習計画周知</li> <li>・募集呼びかけ</li> </ul>	<p>(8月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8/15～17 陸上練習</li> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(9月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> </ul> <p>(10月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・10/29 地区駅伝大会</li> </ul>	<p>(11月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3km走</li> <li>・大会会場での試走</li> <li>・11/19 県駅伝大会</li> </ul> <p>(12月)</p> <p>(1月)</p> <p>(2月)</p> <p>(3月)</p>								
<p>5 保護者へのお願い</p> <p>(1)練習、大会会場等への送迎</p> <p>(2)子供たちの円滑な活動の為、御理解と御協力をよろしくお願いします。</p>										