

2025 年

6 月 陸上競技部

活動予定

活動予定表

日	曜	学校行事予定等	朝ク	部	タク	備考	
1	日		休			テスト週間は、 通信予選(6月14日15日)にエントリーした選手で希望する人のみ活動します。 【活動時間】 朝部の時間帯と 午後:~17時 土曜日→8:30~	
2	月	⑤全集	休	×	休		
3	火	45分授業⑦委員会	○	×	○		
4	水	3年実力テスト 3年テスト週間	休	3年×	○		
5	木	2年林間事前指導	○	23年×	○		
6	金	2年林間学習	○	23年×	○		
7	土	2年林間学習		23年×	8:30~10:30		
8	日	2年林間学習		23年×	休		
9	月	2年代休	○	×	休		
10	火	2年代休	○	3年×	休		
11	水	3年期末テスト	休	3年×	○	30分程度	
12	木	3年期末テスト	休	3年×	○	30分程度	
13	金	3年期末テスト	休	○	休		
14	土		通信予選2日目(瑞穂北)				
15	日		通信予選3日目(瑞穂北)				
16	月		休	×	休	⑥第2日(6月14日) 【通信競技の部】 (男子) 200m, 1500m, 走高跳, 棒高跳, 砲丸投(5.000kg) (女子) 200m, 1500m, 走高跳, 棒高跳, 円盤投(1.000kg) 【記録会の部】 (男子) 1年1500m, 1年100mH(0.850m~8.500m), 1年走幅跳, 1年砲丸投(2.721kg), 棒高跳 (女子) 1年800m, 1年100mH(0.762m), 1年走幅跳, 棒高跳 ⑥第3日(6月15日) 【通信競技の部】 (男子) 1年100m, 2年100m, 3年100m, 400m, 4×100mR, 円盤投(1.500kg) (女子) 1年100m, 2年100m, 3年100m, 4×100mR, 砲丸投(2.721kg) 【記録会の部】 (男子) 100m, 1年走高跳, 三段跳 (女子) 100m, 1年走高跳, 三段跳, 1年砲丸投(2.721kg)	
17	火	3年修学旅行事前指導 1.2年テスト週間	休	×	○		
18	水	3年修学旅行	休	×	休		
19	木	3年修学旅行	休	×	休		
20	金	3年修学旅行	休	×	休		
21	土		8:30~				
22	日		県選抜混成競技大会(瑞穂北)				
23	月	学校訪問	休	×	休	場 所 ヘビロテ瑞穂北陸上競技場 名古屋瑞穂北(栄山町3-68-1) 種 目 I 中学選抜混成競技 男子 四種競技 ①110mH ②砲丸投(4.000kg) ③走高跳 ④ 400m 女子 四種競技 ①100mH ②走高跳 ③砲丸投(2.721kg) ④ 200m II ジュニアオリンピック記録会 ※トラック種目はタイムレース決勝、フィールド種目の記録数は3回とする。 男 子 : 100m, 150m, 1000m, 110mH, 三段跳, 棒高跳, 走幅跳 砲丸投(5.000kg)、ジャベリックスロー 女 子 : 100m, m, 1000m, 100mH, 三段跳, 棒高跳, 走幅跳 砲丸投(2.721kg)、ジャベリックスロー ※ハードルの規格 高さ 横断 38~1~1台 h=3' 6mm 10台~フに99a 男子110mH 91.4cm 10台 13.72m 9.14m 14.02m 女子100mH 76.2cm 10台 13.00m 8.00m 15.00m	
24	火	1.2年期末テスト	○	1.2年×	○		
25	水	1.2年期末テスト	○	1.2年×	○		
26	木	1.2年期末テスト	○	1.2年×	○		
27	金		○	○	○		
28	土	知多地方体育大会陸上競技大会(半田)					
29	日	休(郡大会予備日)				7月5日(土)6日(日) 県通信大会	
30	月		休	×	休		
1	火		○	○	○		

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

【今月の目標】

【目標達成させるためのノルマ】

例:腹筋背筋腕立て 毎日30回ずつ, 縄跳び両足300回 片足100回ずつ etc....

※”ク”はクラブチームでの活動

平日休養日 8日

休日休養日 6日

土日練習日(ク) 2日

大会(練習会)参加日 3日

最終下校17:00