

月間計画

各週のねらいは、年間活動計画を参考に作成しましょう！



月間の計画は、毎月ミーティング等を行い、内容を決めましょう。

月間活動計画（大阪府立〇〇高等学校 陸上競技部）

今月の活動目標	今シーズンの締めくくりとして自己記録を更新し、来シーズンにつなげよう		
各週のねらい	1年生	2年生	3年生
第1週	個人練習で体を動かす	個人練習で体を動かす	個人練習で体を動かす
第2週	合同練習	合同練習	合同練習
第3週	ブロック練習	ブロック練習	ブロック練習
第4週	基本的な技術の再確認	基本的な技術の第確認	<ul style="list-style-type: none"> 自己練習 後輩へのアドバイス
第5週	新人大会にむけた調整	新人大会にむけた調整	

活動予定・練習内容

日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	主な練習内容	備考（下校時間等）
1	木	考查前	個人練習	各自で体を動かす
2	金	考查前	個人練習	各自で体を動かす
3	土	試験休み		
4	日	試験休み		
5	月	中間考查		
6	火	中間考查		
7	水	中間考查	13時～ミーティング・ブロック練習作成	16時30分
8	木		15時40分～ブロック練習	17時30分
9	金		15時40分～ブロック練習	17時30分
10	土	体育の日	8時30分～〇〇合同練習会 現地集合	17時
11	日	完全休養		
12	月		15時40分～	
13	火		15時40分～	17時30分
14	水		15時40分～ブロック練習	17時30分

25	日		8時～	〇〇市陸上大会 現地集合	16時
26	月	個人面談	15時～	ミーティング	16時
27	火	個人面談	15時～	ブロック練習	
28	水	個人面談	15時～	全体練習	
29	木	個人面談	15時～		
30	金	個人面談	15時～	全体練習	
31	土		7時30分～	新人大会 現地集合	17時
来月の予定		シーズンの疲れをとりリフレッシュしましょう。			

これは、参考例です。自分達の活動レベルに応じて、計画を立ててみましょう！早くから学校の動きや計画を把握した上で月間計画を作成しましょう。

