

## 陸上競技部 年間計画

### 1 顧問（及び外部指導者）

・顧問

※ 通常の連絡 は tetoru で一斉送信を行います。

※ 急な連絡や個別のやり取り は メール で行います。

### 2 活動場所

- (1) 4月～11月・・・原則として、本校校庭  
※雨天時は、校舎内や体育館で練習します。  
※大会前は、東運動公園やカッコーの森でも練習します。
- (2) 12月～ 3月・・・原則として、本校校庭及び体育館  
※校舎内のときもあります。

### 3 休養日及び活動時間（八戸市の部活動の活動方針に沿っています）

#### (1) 休養日

- ・週2日以上の休養日を設ける。
- ・土・日曜日のどちらかを休養日とする。

#### (2) 夏季（4月～9月）の活動について

- ・平日は、原則として月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は、16：15～18：15とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

#### (3) 冬季（10月～3月）の活動について

- ・平日は、原則として月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は、16：15～17：45とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

#### (4) 長期休業中の活動について

- ・土・日曜日を休養日とする。
- ・週あたりの活動時間は、16時間未満とする。

※ 休養日及び活動時間の詳細については、毎月の活動計画などを参照してください。

(5) 大会等参加予定

月	大会・コンクール等
4月	<del>26(土) 27(日) 南部地区大会(八戸東、保護者送迎)</del> →修学旅行直後のため
5月	<del>3(金 祝) 八戸市中学校駅伝大会(テクノルアイスパーク、保護者送迎)</del> ・10(土) 市内中学校春季大会(八戸東、保護者送迎) ・31(土)・6/1(日) 北奥羽大会(八戸東、保護者送迎)
6月	・7(土) 市内中学校強化練習日(八戸東、保護者送迎) 9:00~12:00 ・14(土) 15(日) 三八地区中体夏季大会(南部町、保護者送迎) ・28(土) 29(日) 通信陸上(★弘前、保護者送迎) ★遠方地、1次考査7/4(金)のテスト週間のため、有志のみ参加
7月	・19(土) 20(日) 21(月・祝) 県中体夏季大会(新青森県営、保護者送迎)
8月	<del>16(土) HACHINOHE TRIAL 2025(八戸東、保護者送迎)</del>
9月	・6(土) 市内中学校強化練習日(八戸東、保護者送迎) ・13(土) 14(日) 三八地区中体秋季大会(南部町、保護者送迎)
10月	・4(土) 5(日) 県中新人陸上(おつ、保護者送迎) ・5(日) 市内中学校秋季大会(八戸東、保護者送迎)
11月	<del>3(月 祝) 市中学校新人駅伝大会(テクノルアイスパーク、保護者送迎)</del>
12月	
1月	
2月	
3月	

取り消し線…4月時点で不参加予定のもの

4 部活動に係る費用について

①年間の活動費(保護者会費)は集金しておりません。

生徒会費からの生徒活動費45,000円程度で運営しております。

②活動費の内訳について (昨年度の使用例)

- ・カッコーの森陸上競技場使用料                      ・ヨガマット
- ・救急用品                      ・練習用ハードル                      ・テント

※なお、県大会等で遠征を伴う場合は、別途徴収します。

③活動に必要な主な用具と費用について

- ・個人登録料      2,650円                      ~~ヨガマット~~                      ~~2,000円~~ (活動費で購入)
- ・スパイク      10,000円~ (個人で購入)                      ・ユニフォーム      12,000円程度
- ・スパイクピン      2,000円程度 (トラック9mmまで、フィールド11mmまで)
- ・ウインドブレーカー      17,000円程度                      ・3年生を送る会      1,000円程度

5 その他

- ・大会の用具運搬を保護者の皆様にご協力お願いします。