

米子松蔭高等学校 陸上競技部 2023年度 年間活動計画

部員数	1年生 9名 2年生 11名 計20名（4月20日現在）
顧問名	高見 学 稲田 和哉
活動日	月～金 土日のいずれかの休養日外（大会や遠征で土・日曜日も活動する場合あり）
休養日	週末のいずれかを含む週1日以上
活動時間	平日16:00～18:30 土日祝日 7:30～11:30
活動場所	日野川河川敷、弓ヶ浜公園近隣、名和陸上競技場、東山陸上競技場、等

活動目標	部活動を通して体力・技術・精神力等を磨き、社会に役立つ人材を育成する
------	------------------------------------

月	公式戦等	その他（県外試合、合宿等）	練習内容
4	記録会（東山）	全山陰陸上競技大会（松江市）	走り込み練習 スピード練習
5	県陸上競技選手権（布勢） 県高校総体陸上競技（布勢）		スピード練習 調整練習
6	中国高校陸上選手権大会（岡山市）	雲南市陸協長距離記録会（島根県雲南市）	調整練習
7	国体選手最終選考会（布勢）	雲南市陸協長距離記録会（島根県雲南市） 大山合宿（本校単独）	調整練習 走り込み練習
8	全国高校総体陸上競技（北海道）		走り込み練習
9	県高校新人陸上大会（布勢）	雲南市陸協長距離記録会（島根県雲南市） 中国実業団長距離記録会（三次市）	走り込み練習 スピード練習
10	日本海駅伝（倉吉市） 県高校総体駅伝競走（境港市）		走り込み練習 スピード練習 調整練習
11	米子～鳥取間駅伝（米子市～鳥取市） 中国高校駅伝（山口市）	岡山県記録会（岡山市）	調整練習
12	全国高校駅伝（京都市）	京都陸協記録会（京都市）	調整練習
1	全国都道府県対抗男子駅伝（広島）		走り込み練習
2		西脇多可新人高校駅伝（兵庫）	走り込み練習
3		玉名ハーフマラソン大会（熊本）	走り込み練習