

令和8年度 部活動年間計画

部 名		陸上競技部（男女）										
							総数		活動日		休養日	
月	活 動 内 容				備 考（公 式 戦 等）							
4	試合準備期					30	4月	1年	11	1年	6	
								2年	24	2年	6	
								3年	24	3年	6	
5	体調回復期				中予選手権	31	5月	1年	21	1年	10	
								2年	21	2年	10	
								3年	21	3年	10	
6	体調回復期・競技会準備期				県高校総体 四国高校総体	30	6月	1年	23	1年	7	
								2年	23	2年	7	
								3年	15	3年	4	
7	夏期試合期・夏季鍛錬期の練習				県選手権 全国高校総体	31	7月	1年	24	1年	7	
								2年	24	2年	7	
								3年	24	3年	7	
8	秋期試合期の練習					31	8月	1年	23	1年	8	
								2年	23	2年	8	
								3年	0	3年	0	
9	秋期試合期の練習				県新人大会	30	9月	1年	23	1年	7	
								2年	23	2年	7	
								3年	0	3年	0	
10	秋期試合期の練習				四国新人大会	31	10月	1年	24	1年	7	
								2年	24	2年	7	
								3年	0	3年	0	
11	冬期準備期の練習					30	11月	1年	21	1年	9	
								2年	21	2年	9	
								3年	0	3年	0	
12	冬期鍛錬期Ⅰの練習					31	12月	1年	23	1年	8	
								2年	19	2年	12	
								3年	0	3年	0	
1	冬期鍛錬期Ⅱの練習					31	1月	1年	24	1年	8	
								2年	24	2年	8	
								3年	0	3年	0	
2	専門鍛錬期の練習					28	2月	1年	16	1年	13	
								2年	16	2年	13	
								3年	0	3年	0	
3	専門準備期の練習					31	3月	1年	25	1年	7	
								2年	25	2年	7	
								3年	0	3年	0	