

## 活動計画〈陸上競技部〉

4月	動き作り，サーキットトレーニング
5月	短距離，投擲の専門練習
6月	ハードル，メディシンボール等道具を使った練習
7月	短距離，投擲の専門練習
9月	全国聾学校陸上競技大会に向けての専門練習（100m，やり投げ）
10月	全国聾学校陸上競技大会に向けての専門練習（100m，やり投げ）
11月	体力づくりのトレーニング・コントロールテスト（1回目）
12月	持久力向上のトレーニング（サーキットトレーニング等）
1月	持久走と筋力トレーニング
2月	持久走と筋力トレーニング，短距離・投擲の専門練習
3月	コントロールテスト（2回目），短距離・投擲の専門練習