

鳥取城北高等学校 女子駅伝部 年間活動計画

部員数	女子15名（マネージャ1名含む）
顧問氏名	矢崎正人 / 山下夏美
活動日	試合のない日曜日以外
休養日	試合のない日曜日
活動時間	（平日）15時30分～18時00分 （休日）09時00分～12時00分
活動場所	学校周辺（重箱緑地、鳥取砂丘、河川敷）と布勢陸上競技場

活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 個人：インターハイ出場 ○ 団体：全国高校駅伝（都大路）で上位を走ること
------	---

月	公式戦など	その他（練習試合・合宿等）	活動内容
4月		東部地区記録会	鍛練期からの移行
5月	鳥取県選手権大会 鳥取県高校総体		スピード強化および実践練習
6月	中国高校総体	雲南市ナイター記録会 鳥取市選手権大会	試合期
7月	国体最終選考会	雲南市ナイター記録会	走り込み
8月	全国高校総体（インターハイ）	神鍋高原強化合宿	走り込み&体づくり
9月	鳥取県高校新人戦	湖山池マラソン	夏季鍛練期の疲労抜き スピード強化
10月	中国高校新人戦	くらよし女子駅伝 雲南市ナイター記録会	ロードへの対応力強化
11月	鳥取県高校駅伝 中国高校駅伝	米子ー鳥取間駅伝競走大会 ナイタートライアルin屋島	試合期
12月	全国高校駅伝（都大路）	京都記録会	全国大会に向けた調整
1月	都道府県対抗女子女子駅伝		走り込み&体づくり
2月		西脇多可新人駅伝	走り込み&体づくり
3月		澤巖杯クロスカントリー	冬季練習のまとめ

備考	
----	--