

鳥取城北高等学校 女子駅伝部 年間活動計画

部員数	女子 12名 / 合計 12名
顧問氏名	矢崎正人 / 中原拓太
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) 15:30~18:00 (休日) 9:00~12:00
活動場所	学校周辺(重箱緑地、鳥取砂丘など)、布勢陸上競技場

活動目標	○個人：IH 出場 ○団体：全国高校駅伝出場
------	---------------------------

月	公式戦等	その他(主に県外練習試合、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	雲南市記録会	
7月	国体最終選考会	雲南市記録会	走り込み
8月	全国高校総体	神鍋高原合宿 鳥取育英合宿 兔和野高原合宿	走り込み&体づくり
9月	鳥取県高校新人戦		疲労抜きとスピード強化
10月	中国高校新人戦	雲南市記録会 くらし女子駅伝	ロードへの対応力
11月	鳥取県高校駅伝 中国高校駅伝	米子-鳥取間駅伝 ひろしま県央競歩	
12月	全国高校駅伝	京都記録会 長崎競歩	
1月	全国女子駅伝		
2月		西脇多可新人駅伝 全日本ジュニア競歩	走り込み&体づくり
3月		澤巖杯クロスカントリー 立命館宇治合宿	走り込み&体づくり

備考
