

令和7年度 八王子市立別所中学校 陸上競技部

年間目標	個人の体力、心身及び運動能力の向上 専門種目の競技力向上			
部員数	16名			
活動日	火曜日、水曜日、木曜日、土曜日（日、祝祭日は練習会、大会等開催時）			
活動時間	平日	16：00～18：00	休日	9：00～12：00
休養日	月曜日、金曜日			
主な活動予定	4月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	5月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	6月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	7月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	8月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	9月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	10月	持久力トレーニング、個人種目練習		
	11月	持久力トレーニング		
	12月	持久力トレーニング		
	1月	持久力トレーニング		
	2月	持久力トレーニング		
	3月	持久力トレーニング、個人種目練習		
参加予定大会	5月、6月 都中学校地域別大会 7月 都総合体育大会、通信陸上競技大会 8月 市中学校陸上競技記録会 9月 市中学校陸上競技選手権大会 10月 都中学校支部対抗陸上競技大会 市陸上競技選手権大会 11月 市駅伝競走大会 1月 都ロードレース大会 2月 全関東夢街道駅伝 その他都陸上競技協会等主催大会			
主な実績	令和6年度	南関東中学校陸上競技大会個人2位 都中学校支部対抗陸上競技大会個人優勝、2位 都総合体育大会、通信陸上競技大会出場 八王子市中学校陸上競技選手権大会個人優勝 都ロードレース大会入賞		
	令和5年度	都総合体育大会、通信陸上競技大会出場 八王子市中学校陸上競技選手権大会入賞 都ロードレース大会入賞		
	令和4年度	都総合体育大会、通信陸上競技大会出場 市中学校陸上競技選手権大会入賞、都ロードレース大会入賞		