

	スキー部	総合スポーツ部 (陸上班)	総合スポーツ部 (球技班)	
活動方針	上位大会で活躍できる選手の育成に努めながら、競技を通じて人間力の向上を図る。 生涯スポーツとして、スキーへの関わりを継続できるようにする。	スポーツに親しむ心を養いながら、個の競技力の向上に努める。	スポーツに親しむ心を養いながら、基礎体力の向上に努める。	
活動日	月 15:45～17:45 火 15:45～17:45 水 休養日 木 15:45～17:45 金 15:45～17:45 土 休養日 日 休養日	月 15:45～17:45 火 15:45～17:45 水 休養日 木 15:45～17:45 金 休養日 土 休養日 日 休養日	月 15:45～17:45 火 15:45～17:45 水 休養日 木 15:45～17:45 金 休養日 土 休養日 日 休養日	
年間 計画	4月	SAJ-FIS公認大会出場及び残雪での雪上練習～オフシーズントレーニングへ移行	実践的なトレーニング 全会津春季陸上競技大会	活動種目選択 選択種目ごとにトレーニング
	5月	オフトレーニング(前期～6月)・基礎体力の向上を図るトレーニング	IH会津地区予選	
	6月	"	総合スポーツ大会	選択種目ごとにトレーニング
	7月	オフトレーニング(中期～9月)・基礎体力の向上～鍛練期(強化合宿等)		選択種目ごとにトレーニング
	8月	"	新人大会会津地区予選 県高校駅伝に向けたトレーニング	選択種目ごとにトレーニング 県高校駅伝に向けたトレーニング
	9月	"		選択種目ごとにトレーニング 県高校駅伝に向けたトレーニング
	10月	オフトレーニング(後期～11月)・専門的な体力の向上～イメージトレーニングなど	全会津秋季陸上競技大会 県高校駅伝	選択種目ごとにトレーニング 県高校駅伝
	11月	シーズンへの移行期 雪上練習(県内外での強化合宿など)	オフトレーニング (基礎体力の向上)	選択種目ごとにトレーニング
	12月	雪上練習(県内外での強化合宿など)		選択種目ごとにトレーニング
	1月	各種大会参戦及び大会現地合宿(インターハイ予選・国体予選・東北大会・SAJ公認大会など大会遠征)		選択種目ごとにトレーニング
	2月	各種大会参戦及び大会現地合宿(全国インターハイ・国体・SAJやFIS公認大会など)	移行期のトレーニング	選択種目ごとにトレーニング
	3月	各種大会参戦及び大会現地合宿(全国高校選抜・県選手権・SAJやFIS公認大会など)		選択種目ごとにトレーニング