

## 【様式2】

## 福生市立福生第一中学校 トレーニング部 令和6年度 年間の活動計画

年間目標	健康の維持・体力の向上			
部員数 (令和6年4月現在)	13名			
活動日	月・金			
活動時間	平日	16:00~17:00	休日	なし
休養日	月、金以外			
主な活動予定	4月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ)		
	5月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ)		
	6月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ)		
	7月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ、水泳)		
	8月	夏休み後半に3~5日程度の練習(水泳)		
	9月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ、水泳)		
	10月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ)		
	11月	週2日の活動(校舎周りのランニングや縄跳び、筋トレ)		
	12月	週2日の活動(サーキットトレーニング)		
	1月	週2日の活動(サーキットトレーニング)		
	2月	週2日の活動(サーキットトレーニング)		
	3月	週2日の活動(サーキットトレーニング)		
参加予定大会等	なし			
主な実績	令和5年度	なし		
	令和4年度	なし		
	令和3年度	なし		