

福生市立福生第一中学校 トレーニング部 年間の活動計画

| | | | | |
|---------|-------------|----------------------------|----|----|
| 拠点校 | | | | |
| 年間目標 | 健康の維持・体力の向上 | | | |
| 活動日 | 平日 | 月・金 | 休日 | なし |
| 休養日の設定 | 月、金以外 | | | |
| 活動場所 | 福生一中校庭等 | | | |
| 活動時間 | 平日 | 16:00 ~ 17:00 | 休日 | なし |
| 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） | | |
| | 8月 | なし | | |
| | 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） | | |
| | 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 | 特になし | | | |