

## 江戸川区立清新第二中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：北村 誠康・田中 莉乃

校長：白石 亨

活動方針	陸上競技の技術・記録の向上を目指すとともに、礼儀、挨拶等を身につける場とする。			
部員数	3年：5名 2年：9名 1年：8名 計22名			
活動日	月・火・木・金・土(水・日は休み、ミーティング・大会のある日を除く)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 18:30	冬季	集合 16:00～解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 9:00～解散 12:00	午後 実施	集合 13:00～解散 16:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	調整期		江戸川オープン
	5月	仕上げ期		地域別大会、区民大会
	6月	調整期		地域別大会
	7月	鍛錬期		都大会
	8月	鍛錬期(夏季練習)		
	9月	仕上げ期		秋季総体、区民大会
	10月	試合期		支部対抗(区からの選抜)
	11月	試合期 (冬季練習開始)		
	12月	鍛錬期		
	1月	鍛錬期		区民駅伝
	2月	鍛錬期		
	3月	仕上げ期 (冬季練習終了)		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ障害の防止を考え、活動前後に体操、ストレッチを行う。また、けがにつながりやすい跳躍練習の際には、顧問管理のもと行う。</li> <li>・熱中症予防のため、水分を積極的に補給させる。夏場は特に、睡眠時間、食事の有無、体調について練習前に確認を行う。</li> </ul>			