

## 江戸川区立松江第四中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：稲次 智也 沖本 后世

校長：鶴澤 伸一

|                      |                                                    |                   |          |                           |
|----------------------|----------------------------------------------------|-------------------|----------|---------------------------|
| 活動方針                 | 陸上競技を通して、心身の健全な発育発達を目指す。                           |                   |          |                           |
| 部員数<br>(令和6年3月31日現在) | 1 年生 7 人      2 年生 8 人      3 年生 6 人               |                   |          |                           |
| 活動日                  | 月・火・金   （土・日は大会がある場合に活動）                           |                   |          |                           |
| 活動時間<br>（平日）         | 夏季                                                 | 集合 16：00～解散 17：30 | 冬季       | 集合 16：00～解散 17：30         |
| 活動時間<br>（週休日）        | 午前<br>実施                                           |                   | 午後<br>実施 |                           |
| 主な活動予定               | 月                                                  | 活動予定              |          | 大会等                       |
|                      | 4月                                                 | 種目練習              |          | 江戸川区オープン陸上競技大会            |
|                      | 5月                                                 | 種目練習              |          | 地域別陸上競技大会                 |
|                      | 6月                                                 | 種目練習・補強トレーニング     |          | 地域別陸上競技大会<br>江戸川区春季陸上競技大会 |
|                      | 7月                                                 | 種目練習・補強トレーニング     |          | 総合体育大会<br>通信陸上競技大会        |
|                      | 8月                                                 | 種目練習・補強トレーニング     |          |                           |
|                      | 9月                                                 | 種目練習・補強トレーニング     |          | 連合陸上競技大会<br>江戸川区秋季陸上競技大会  |
|                      | 10月                                                | 補強トレーニング          |          |                           |
|                      | 11月                                                | 補強トレーニング          |          |                           |
|                      | 12月                                                | 補強トレーニング          |          |                           |
|                      | 1月                                                 | 補強トレーニング          |          |                           |
|                      | 2月                                                 | 補強トレーニング          |          |                           |
|                      | 3月                                                 | 種目練習・補強トレーニング     |          |                           |
| 安全指導・<br>配慮等について     | 生徒の健康面を第一に考えた練習メニューの実践<br>投てき種目は顧問の指示と監視のある時のみ実施する |                   |          |                           |

江戸川区立江戸川第一中学校 サッカー部 活動方針、年間の活動計画

顧問：江戸川 太郎、江戸川 花子  
コーチ（外部指導員）：江戸川 修斗

校長：〇〇 〇〇

|                     |                                                                                                                                                  |                       |         |                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|-------------------|
| 活動方針                | サッカーを愛好する者同士が切磋琢磨することで、技術を磨くとともに、チームとして協力する精神を養う。文武両道を目指し、学校やクラスに貢献できる部員を育成する。                                                                   |                       |         |                   |
| 部員数<br>(令和2年5月3日現在) | 男子 3年生 12 名、2年 18 名、1 年生 11 名、計 41 名。                                                                                                            |                       |         |                   |
| 活動日                 | 月、火、木、金、(土) ※水、日は休養日<br>区教育委員会の方針に則り週当たりの休養日を設定する。活動時間も同様に設定する                                                                                   |                       |         |                   |
| 活動時間<br>(平日)        | 夏季                                                                                                                                               | 集合 15：40～解散 18：30     | 冬季      | 集合 15：40～解散 18：00 |
| 活動時間<br>(週休日)       | A 時程の場合                                                                                                                                          | 集合 7：30～解散 11：00      | B 時程の場合 | 集合 11：00～解散 14：30 |
|                     | C 時程の場合                                                                                                                                          | 集合 14：30～解散 18：00     |         |                   |
| 主な活動予定              | 月                                                                                                                                                | 活動予定                  |         | 大会等               |
|                     | 4月                                                                                                                                               | 臨時休業のため活動なし           |         |                   |
|                     | 5月                                                                                                                                               | 1 年生本入部開始<br>パスコントロール |         |                   |
|                     | 6月                                                                                                                                               | 判断力の強化                |         |                   |
|                     | 7月                                                                                                                                               | フィニッシュの精度             |         | 夏季総体              |
|                     | 8月                                                                                                                                               | 基礎の定着                 |         | 松江カップ、シード権大会      |
|                     | 9月                                                                                                                                               | 組織的な守備                |         | 秋季総体新人戦           |
|                     | 10月                                                                                                                                              | パスコントロール              |         |                   |
|                     | 11月                                                                                                                                              | パスコントロール              |         |                   |
|                     | 12月                                                                                                                                              | 個人技の強化<br>フィニッシュの精度   |         | 1 年生研修大会          |
|                     | 1月                                                                                                                                               | 判断力の強化                |         |                   |
|                     | 2月                                                                                                                                               | 判断力の強化                |         |                   |
|                     | 3月                                                                                                                                               | 個人技の強化<br>フィニッシュの精度   |         |                   |
| 安全指導・<br>配慮等について    | 動的ストレッチの導入し、効率的なアップを行う。<br>無理な走り込みによる走力強化ではなく、ゲームを中心に運動量を確保する。<br>ゲーム後は必ずダウンを行い、用具のケアについても指導する。<br>けがの防止及び活動内容が生徒の過度な負担とならないよう、安全指導・配慮等について記載する。 |                       |         |                   |