

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：生駒 圭祐 芳賀 龍一

校長：鶴澤 伸一

| | | | | |
|---------------------|--|--------------------------------|----------|--------------------------------|
| 活動方針 | より速く、より高く、より遠くに、陸上競技を通して自己の限界に挑戦するたくましい心身を培う。きまりを守る、協力をする、責任を果たすなどの社会的資質を高めるとともに、励まし合いや教え合いができる望ましい人間関係を醸成する。 | | | |
| 部員数 (令和4年5月7日現在) | 40 | | | |
| 活動日 | 月、火、木、金、(土) | | | |
| 活動時間 (平日) | 夏季 | 集合16:00～解散18:00 | 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17:00 ※冬季は解散16:00 |
| 主な活動予定 | 月 | 活動予定 | | 大会等 |
| | 4月 | 部活動説明会、組織づくり | | 葛飾区民春季陸上大会 |
| | 5月 | 部活動保護者説明会 | | 江戸川区民春季陸上大会、地域別大会 |
| | 6月 | 春シーズンの成果と課題を振り返る | | 地域別大会 |
| | 7月 | 2学年中心による新組織づくり | | 都総体、都通信大会 |
| | 8月 | 夏期鍛錬期間開始、秋に向けた目標づくり | | 全日中陸上大会 |
| | 9月 | 3年生引退 | | 秋季総合体育大会 |
| | 10月 | 駅伝選考期間開始 | | 江戸川マラソン |
| | 11月 | 秋シーズンの成果と課題を振り返る | | 都駅伝大会 |
| | 12月 | 冬季鍛錬期間開始、持久力強化 | | |
| | 1月 | 冬季の練習及び競技におけるコンディショニングの注意点について | | 江戸川区民駅伝大会 都ロードレース大会 |
| | 2月 | 東京駅伝参加・応援 | | |
| | 3月 | 3年生を送る会、春シーズンに向けた意識づくり | | |
| 安全指導・ 配慮等について | <ul style="list-style-type: none"> 夏場の熱中症対策については、休憩時間の設定や水分補給(スポーツドリンクの用意)の徹底をする。 怪我には十分注意し、顧問が全体を見られないときは、少しでも危険のある練習をさせない。 | | | |