

江戸川区立葛西中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：三上 直之 大澤 篤司

校長：荒巻 淳

活動方針	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつする。 ・持ち物や衣類を大切に扱う。 ・思いやりをもち、自分の言動に責任をもつ。 			
部員数	男子32人 女子17人 計49人			
活動日	月・火・水・金・土・(日) *基本的に日曜日は大会があるときのみ実施する。			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00~解散17:45	冬季	集合16:00~解散17:45
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	体力づくり、走法の基礎・基本の徹底		東京都春季陸上競技大会 江戸川オープン陸上競技大会
	5月	体力づくり、走法の基礎・基本の徹底 スタート練習、リレー練習		東京都中学校地域別陸上競技大会
	6月	体力づくり、走法の基礎・基本の徹底 スタート練習、リレー練習		東京都中学校地域別陸上競技大会 江戸川区春季大会
	7月	走力、体力向上に向けたトレーニング 都大会に向けた練習		総合体育大会 通信大会
	8月	走力、体力向上に向けたトレーニング		江戸川区ジュニア記録会 関東大会 全国大会
	9月	走力、体力向上に向けたトレーニング 種目別強化練習		江戸川区総合体育大会 江戸川区秋季区民大会
	10月	スタート練習、リレー練習、長距離練習		第74回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会
	11月	長距離練習 駅伝大会に向けた練習		
	12月	長距離練習 駅伝大会に向けた練習		
	1月	長距離練習		東京都ロードレース大会
	2月	長距離練習		江戸川区民駅伝
	3月	長距離練習		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の扱いに注意させて、教員はその場にいるようにする。 ・活動中は、こまめに水分補給を促し、メニュー間に休憩時間を確保する。 ・他部活と活動場所を確認し合い、環境の配慮に徹する。 			