

## 江戸川区立葛西中学校 陸上部 活動方針、年間の活動計画

顧問：務台 一芳 浦塚 瑤子

校長：内野 雅晶

活動方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技者としてのマナーを守り、自分の目標に向けて全力を尽くす。</li> <li>・言葉遣いや挨拶を意識し、日常生活に生かすことができるようにする。</li> </ul>			
部員数 (令和3年4月1日現在)	男子11人 女子10人 計21人			
活動日	月・火・水・金・土・(日) *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18:30	冬季	集合16:00~解散18:30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合9:00~解散13:00	午後 実施	集合13:00~解散17:00
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		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		東京陸上競技選手権大会 兼国民体育大会東京都代表選手選考会 東京都中学校地域別陸上競技大会 江戸川区春季区民大会
	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 東京都中学校総合体育大会陸上競技大会
	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		全日本中学校通信陸上競技 東京大会
	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
	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		第74回(男子)・第36回(女子)東京都中学校 駅伝競技大会 兼 全国・関東中学校駅伝競走東京 都代表選考会
	12月	長距離練習 駅伝大会に向けた練習		練習会参加
	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		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"> <li>・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。</li> <li>・他部活と活動場所を確認し合い、環境の配慮に徹する。</li> </ul>			