

江戸川区立南葛西第二中学校 陸上競技 部 活動方針、年間の活動計画

顧問：竹村 英森 堀井 理沙 今井 健太 竹腰 英貴 校長：古澤 浩一

活動方針	一生懸命努力し自己記録を伸ばし達成感や勝敗を経験することで、人間的な器を大きく育てる。			
部員数	3年生：男子11名 2年生：14名 1年生：6名 計 31名			
活動日	月・火・木・金・土（水・日は休み＊ミーティングや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 12:30 集合 8:00～解散 11:30	午後 実施	集合 13:00～解散 17:00 集合 14:00～解散 18:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	試合準備期 仮入部受		江戸川オープン記録会
	5月	試合期		東京都中学校地域別大会
	6月	試合期		東京都中学校地域別大会 江戸川ジュニア記録会 総合体育大会（都大会）
	7月	調整期		通信陸上大会（都大会）
	8月	鍛錬期 （夏休み練習）		
	9月	試合準備期		秋季区民大会
	10月	試合期		支部対抗（都大会） 江戸川マラソン
	11月	試合期 （冬季練習開始）		
	12月	鍛錬期		
	1月	鍛錬期		ロードレース大会
	2月	鍛錬期		
	3月	試合準備期（冬季練習終了）		
安全指導・ 配慮等について	・けがにつながりやすい投擲や跳躍練習の際には、顧問の管理のもと行う。 ・熱中症予防のため、水分を積極的に補給させる。			