

江戸川区立西葛西中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：板村 賢明、池田 尚美

校長：川崎 純一

活動方針	陸上を通し、人間性を磨き、スポーツの基本(走・跳・投)能力を鍛える。誰からも応援される部活を目指す。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 (平成0年0月0日現在)	3年生 17名、2年28名、1年生26名、計71名			
活動日	月、火、木、金、土 ※水、日は休養日			
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13:00	午後 実施	なし
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	集団行動 礼儀作法 ドリル習得①		
	5月	集団行動 礼儀作法 ドリル習得②		地域別大会、区民春季大会
	6月	試合期(前半)	スピード練習 イメトレ	地域別大会
	7月	試合期(前半)	スピード練習 メントレ	総体(都大会)、通信(都大会)
	8月	試合期(中間準備)	技術練習 大会経験	関東大会、全国大会
	9月	試合期(中間準備)	技術練習 大会経験	区総合体育大会、東京ジュニア
	10月	試合期(後半)	大会の振り返り 練習計画	支部対抗(都大会)、ジュニア五輪U-16(全国)
	11月	移行期	他種目練習 リフレッシュ	都駅伝大会(都大会) 長距離記録会
	12月	一般的準備期	フォーム改善	関東駅伝大会(関東大会)
	1月	一般的準備期	持久力、体幹トレーニング	都ロードレース
	2月	専門的準備期	持久力、体幹トレーニング	区民駅伝
	3月	専門的準備期	パワー出力トレーニング	強化練習会(都選抜練習会)
安全指導・ 配慮等について	入念なストレッチをウォーミングアップとクールダウンで徹底して行う。 練習内容を前もって選手に配布し、目的を持ち集中して練習できる環境をつくる。 ソーシャルディスタンスのため、後続に追いつかれないように、全力で走る。			

