

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

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7年4月25日現在)	3年生 20 名 2年生 24 名 1年生 23 名 計 67 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8:30～解散12:30	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		江戸川 OP
	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、目的をも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。			