

江戸川区立東葛西中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：園部 裕気、原 千代子

校長：山田 尚孝

活動方針	部活動を通して、社会的なルールを学び、礼儀や協調性を育む。生徒が自主性をもって練習に取り組む姿勢を作る。陸上競技の技術と基礎体力の向上を目指す。			
部員数 (令和6年5月2日現在)	3年生 13名 2年生 24名 1年生 15名 計 52名			
活動日	月、火、木、金、土、(日) ※水、日は休養日(大会がある場合には日も活動する)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:00	冬季	集合16:00～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合7:00～解散12:00 ※校庭の使用状況によって変わる	午後 実施	集合13:00～解散16:00 ※校庭などの状況によって変わる
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	ランニング、ダッシュ、長距離走、種目練習 など		江戸川オープン
	5月	上記活動予定と同様		地域別大会 江戸川春季
	6月	上記活動予定と同様		地域別大会 通信大会(都大会)
	7月	上記活動予定と同様		総合体育大会(都大会)
	8月	夏季休業中は週休日の活動時間で行う		
	9月	上記活動予定と同様		江戸川秋季
	10月	上記活動予定と同様		
	11月	上記活動予定と同様 ※体力づくりが多くなる		都駅伝
	12月	冬季休業中は週休日の活動時間で行う		
	1月	上記活動予定と同様		都ロードレース大会
	2月	上記活動予定と同様		
	3月	上記活動予定と同様		
安全指導・ 配慮等について	ウォーミングアップとクールダウンを徹底して行う。給水や休憩時間などを適切に取り入れ、熱中症や疲労による怪我に配慮する。専門種目の練習の際には、練習内容と量を適宜コントロールする。			

