

江戸川区立瑞江中学校 陸上部 活動方針、年間の活動計画

顧問：茂呂 一明 海老澤 直弥

校長：岩下 敏夫

活動方針	常に向上心をもって活動する。仲間と支えあい、お互いを高めあう。			
部員数 (令和5年5月1日現在)	3年生 12名 2年生 13名 1年生 7名 合計32名			
活動日	月・火・木・金・土			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16：00～解散 18：00	冬季	集合 16：00～解散 17：30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8：30～解散 11：30	午後 実施	集合 14：00～解散 17：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習、種目別練習		オープン陸上
	5月	基礎練習、種目別練習		春季区民大会
	6月	基礎練習、種目別練習		地域別陸上競技大会
	7月	室内トレーニング、体力づくり練習		夏季総体、ジュニア記録会
	8月	室内トレーニング、体力づくり練習		
	9月	基礎練習、種目別練習		秋季総体、秋季区民大会
	10月	基礎練習、種目別練習		
	11月	基礎練習、体力づくり練習		
	12月	基礎練習、体力づくり練習		中学校駅伝大会
	1月	基礎練習、体力づくり練習		ロードレース大会
	2月	基礎練習、体力づくり練習		
	3月	基礎練習、種目別練習		
安全指導・ 配慮等について	夏季の活動においては、休息と水分を十分に取らせ、無理のない範囲で活動する。 冬季は怪我防止上、十分にアップさせる。			