

## 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：

校長：薦田 敏

活動方針	運動との関わり方を学ぶ。また目標を自身で設定し、達成のための努力を続ける。			
部員数 (令和7年4月1日現在)	3年生：7名 2年生：4名 1年生：名 合計名			
活動日	月、火、木、金、(土)、(日) (土日は不定期。大会等の予定をもとに設定する)			
活動時間 (平日)	3月～ 9月	集合 16:00～解散 18:00	10月 ～2月	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 13:00～解散 16:00
主な活動予定	月	活動予定	大会等	
	4月	基礎練習、記録会に向けた練習		
	5月	部活動開設	江戸川区オープン記録会	
	6月	基礎練習、大会に向けた練習	中学校地域別陸上競技大会	
	7月	江戸川区春季区民大会		
	8月	基礎練習、大会に向けた練習	中学校地域別陸上競技大会	
	9月	基礎練習、記録会に向けた練習	江戸川区ジュニア記録会	
	10月	基礎練習、筋力トレーニング		
	11月	大会に向けた練習	江戸川区秋季総合体育大会	
	12月	江戸川区秋季区民大会		
	1月	基礎練習、大会に向けた練習	中学校支部対抗陸上選手権大会	
	2月	江戸川マラソン		
	3月	基礎練習、体力向上		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症対策として、適宜水分補給や休憩時間を確保する。</li> <li>準備運動やクールダウンを適切に行う。</li> <li>練習内容や場所に配慮した指導を行い、怪我の防止に努める。熱中症対策の区の指導に従い、無理のない範囲で活動する。</li> </ul>			