

## 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：

活動方針	陸上競技を通して、体力と精神力の向上を目指す。			
部員数 (平成6年5月1日現在)	3年生：13名      2年生：7名      1年生：4名      合計 24名			
活動日	月・火・木・金・土（日曜日に大会あり）			
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 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 部活動開設		江戸川区オープン記録会
	5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 江戸川区春季区民大会
	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	基礎練習、記録会に向けた練習		江戸川区ジュニア記録会
	8月	基礎練習、筋力トレーニング		
	9月	大会に向けた練習		江戸川区秋季総合体育大会 江戸川区秋季区民大会
	10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 江戸川マラソン
	11月	基礎練習、体力向上		
	12月	基礎練習、体力向上		
	1月	基礎練習、体力向上		中学校ロードレース大会
	2月	基礎練習、体力向上		江戸川区民駅伝大会
	3月	基礎練習、体力向上、部活動解散		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>適宜休憩時間や水分補給の時間を確保する。</li> <li>ランメニューの前後にストレッチ等を適切に行い怪我の防止に努める。</li> <li>練習内容や場所に配慮した指導を行う。</li> </ul>			