

## 江戸川区立春江中学校スポーツレーニング部 活動方針、年間の活動計画

顧問：松浦 美香、小俣 悠里、村井 美友

校長：友田 和

活動方針	生徒の自主的な活動から、個人のレベルに合った体力向上を目指す			
部員数 (令和0年0月0日現在)	3年22名、2年13名、1年18名（令和8年4月末現在）			
活動日	火曜日、木曜日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 17:10	冬季	集合 16:00～解散 17:10
活動時間 (週休日)	午前 実施	活動なし	午後 実施	活動なし
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	5月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	6月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	7月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	8月	夏休み・ヨガ教室、プール実習等		
	9月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	10月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	11月	ヨガ教室、トレーニングなど		総合防災競技大会（希望者）
	12月	ヨガ教室、トレーニングなど		冬季休業日は活動なし
	1月	ヨガ教室、トレーニングなど		冬季休業日は活動なし
	2月	ヨガ教室、トレーニングなど		
	3月	ヨガ教室、トレーニングなど		春季休業日は活動なし
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動時間は1時間と短時間とする。（過度な運動にならないように。）</li> <li>休憩時間を必ず設ける。（特に夏季、プール実習など）</li> </ul>			