

江戸川区立篠崎第二中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：宮本 隆一、古川 凌、西田 省三（外部指導員） 校長：蓮沼 祥之

活動方針	・陸上競技を通して体力を作り、自己記録へ挑戦する。 ・個人の明確な目標を立て目標達成に向け計画的に行動できるようにする。 ・挨拶や身の周りの整理整頓など、当たり前のことを当たり前にできるようにする。 ・厳しい練習を励まし支え合いながら、友情を育む。			
部員数 (令和7年4月30日現在)	1年8名 2年17名 3年19名 計44名			
活動日	月、火、木、金、土			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:30	冬季	集合16:00～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合9:00～解散12:00	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	スピード練習		江戸川オープン
	5月	各種目の技術練習		地域別1・2日目、豊島春季
	6月	各種目技術練習		地域別3・4日目
	7月	各種目技術練習		総体・通信陸上
	8月	基礎体力トレーニング		
	9月	各種目技術練習		区秋季大会
	10月	各種目技術練習		支部対抗
	11月	持久力トレーニング		都駅伝
	12月	基礎体力トレーニング		
	1月	基礎体力トレーニング		ロードレース大会
	2月	基礎体力トレーニング		区駅伝
	3月	各種目技術練習		
安全指導・ 配慮等について	・ウォーミングアップ、クールダウンの時間の確保徹底。真夏の水分補給、十分な休憩時間の確保。基礎体力・基礎技術の習得。保護者とも連携し医療機関の活用			