

江戸川区立小岩第二中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：茅野茉莉花 安田智純 柴 千佳

校長：高萩 広志

活動方針	①陸上競技を通じて、心身の健全な発育・発達を促すとともにより良い生活習慣を身に付ける。 ②日々の練習に自主的に取り組み、陸上競技の特性（他との競走、自己記録の更新）を味わう。			
部員数 (令和4年5月2日現在)	3年16名（男子9名、女子7名）、2年14名（男子9名、女子5名） 1年17名（男子11名、女子6名） 計47名			
活動日	月・火・木・金・土（週末に大会や記録会がある場合は翌週の月曜日を休みとする）			
活動時間（平日）	夏季	集合16:00～解散18:00	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13:00	午後実施	
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	【試合準備期】 ・試合に向けた実践的な練習を徐々に負荷をかけながら行う。		江戸川区オープン陸上大会
	5月	【試合期①】 ・動き作り（ドリルや可動域を広げる動き作り）		東京都中学校地域別陸上競技大会 江戸川区民春季陸上競技大会
	6月	・地面の反発を感じる練習 (ハードルジャンプなど) ・試合に向けての実践的な練習		東京都中学校地域別陸上競技大会 江戸川ジュニア陸上競技大会 東京都中学校総合体育大会
	7月	【鍛錬期・試合準備期】 ・動き作り（ドリルなど）		全日本中学校通信陸上競技大会 葛飾区陸上競技選手権大会
	8月	・体力強化（坂ダッシュなど）		葛飾区ナイター陸上競技記録会
	9月	【試合期②】 ・動き作り（ドリルや可動域を広げる動き作り）		江戸川区立中学校秋季総合体育大会 東京ジュニア陸上競技大会
	10月	・地面の反発を感じる練習（ハードルジャンプなど） ・試合に向けての実践的な練習		江東区秋季陸上競技大会 東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 江戸川区民秋季陸上競技大会
	11月	【鍛錬期①】 ・ロングスプリントや走り込みによる筋持久力、全身持久力強化を行う。		江東区ジュニア陸上競技大会 江戸川オープン長距離記録会 東京都中学校駅伝競走大会
	12月	・他競技を取り入れた複合的な運動		
	1月	【鍛錬期②】		東京都中学校ロードレース大会
	2月	・種目に応じた体カトレーニング、動き作りを行う。 ・ロングスプリントや走り込みによる 体力強化を行う。		江戸川区区民駅伝競走大会
	3月	【試合準備期】 ・試合に向けた実践的な練習を徐々に負荷をかけながら行う。		
	安全指導・ 配慮等について	・練習日によって、強度に強弱をつけ、負荷がかかり過ぎないように配慮するとともに休養日を設ける ・休憩、水分補給をこまめに取り ・意識の高い練習を行う		