

江戸川区立小岩第三中学校 陸上部 活動方針、年間の活動計画

顧問：中村優一 涌井清 高橋浩人
外部指導員：浅倉光夫

校長：山田 人也

活動方針	毎日の練習に継続して参加し、体力・技術の向上、大会での入賞や上位大会への進出を目指す。また、集団活動を通して、望ましい人間関係の築き方、目上の方を敬う姿勢、責任感、自己肯定感、思いやりや感謝の気持ちを身につける。		
部員数 (令和8年5月1日現在)	第3学年 20名 第2学年 36名 第1学年 24名 計 80名		
活動日	月・火・木・金・(土)を活動日とし、水・日曜日を休養日とする。 ※日曜日は大会と重なった場合のみ活動し、翌日の月曜日を休養日とする。		
活動時間(平日)	集合16:00～解散18:00		
活動時間(休日)	集合 9:00～解散13:00		
主な活動予定	月	活動予定	大会等
	4月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	江戸川オープン陸上競技大会
	5月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	地域別大会
	6月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	地域別大会・春季区民大会・通信陸上大会
	7月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	総合体育大会
	8月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	記録会・関東大会・全国大会
	9月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	連合陸上大会・秋季区民大会
	10月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	支部対抗陸上大会
	11月	基礎の動き・短距離・リレー・長距離 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投	愛国学園招待校リレー 東京都中学校駅伝競走大会
	12月	基礎の動き・長距離・球技	
	1月	基礎の動き・長距離・球技	東京都ロードレース大会 江戸川区民駅伝競走大会
	2月	基礎の動き・長距離・球技	
	3月	基礎の動き・長距離・球技	
安全指導・ 配慮等について	ウォームアップ、クールダウンやストレッチの時間を必ず確保する。練習の間にはこまめに水分補給をする。身体に負荷がかかりすぎないように、1週間を通して、練習量の調整をする。		