

江戸川区立小岩第四中学校 体力向上部 活動方針、年間の活動計画

顧問：増村 尚樹 塩田 真理

校長：村松 弘一

活動方針	ルールやマナーを守れる人間性を養う。部員全員が協力して体力向上を目指す。持久走(全身持久力)だけでなく、短距離走、筋トレ(筋持久力)などを通して、全般的な体力を補強する。			
部員数 (令和5年4月26日現在)	計46名(3年:22名、2年:13人、1年:11人)			
活動日	火曜日・木曜日			
活動時間 (平日)	集合15:50~解散16:50			
活動時間 (週休日)	午前 実施	なし	午後 実施	なし
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	トレーニング		
	5月	トレーニング		
	6月	トレーニング・水泳		
	7月	トレーニング・水泳		
	8月	トレーニング・水泳		
	9月	トレーニング・水泳		
	10月	トレーニング		
	11月	トレーニング		
	12月	トレーニング		
	1月	トレーニング		
	2月	トレーニング		
	3月	トレーニング		
安全指導・ 配慮等について	入念なウォーミングアップ・活動後のストレッチ こまめな水分補給の促進 活動の道具や場所の安全指導			