

江戸川区立小岩第五中学校	陸上競技	部	活動方針、年間の活動計画
顧問: 須貝拓実、久米毅	部活動指導員:	外部指導員:	

活動方針	陸上競技を通して心身を鍛え、自己記録向上に励む。 自分の目標を設定し、それに向かって努力をする資質を育む。			
部員数	男子 10 名 女子 6 名 (令和 6 年度 4 月 22 日 現在)			
活動日	月、火、木、金△、土(土、日に大会等の場合は変更有)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00~解散 18:15	冬季	集合 16:00~解散 17:45
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 7:30~解散 10:30	午後 実施	
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎トレーニング、種目練		江戸川オープン大会
	5月	基礎トレーニング、種目練		地域別陸上競技大会 春季区民大会
	6月	基礎トレーニング、種目練		地域別陸上競技大会
	7月	基礎トレーニング、種目練		総体陸上競技大会 通信陸上競技大会
	8月	基礎トレーニング、種目練		関東中学陸上競技大会 陸上競技選手権大会
	9月	基礎トレーニング、種目練		秋季区民大会
	10月	基礎トレーニング、種目練		支部対抗陸上競技選手権大会 江戸川マラソン大会
	11月	基礎トレーニング、体カトレーニング		駅伝競走大会
	12月	基礎トレーニング、体カトレーニング		
	1月	基礎トレーニング、体カトレーニング		ロードレース大会
	2月	基礎トレーニング、体カトレーニング		
	3月	基礎トレーニング、体カトレーニング		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続、積み重ね、段階的なトレーニングの重視</li> <li>・生徒の体調管理・ウォーミングアップ、準備運動</li> <li>・段階的な種目練習、トレーニング、用器具の管理</li> <li>・クールダウン、整理運動、校庭整備</li> </ul>			

