

江戸川区立松江第二中学校 陸上部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 長谷川 先生

校長： 鈴木 啓之

活動方針	楽しく安全に陸上競技に親しむ。			
部員数 (令和7年4月30日現在)	22名（1年生11名、2年生5名、3年生6名）			
活動日	月・火・木・（土）			
活動時間 （平日）	集合 16：00 ～ 解散 18：00			
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合 8：00 ～ 解散 10：00	午後 実施	集合 16：00 ～ 解散 18：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習・専門種目の練習		
	5月	基礎練習・専門種目の練習		地域別大会
	6月	基礎練習・専門種目の練習		地域別大会
	7月	基礎練習・専門種目の練習		都大会
	8月	基礎練習・専門種目の練習		都大会
	9月	基礎練習・専門種目の練習		区民大会
	10月	基礎練習・専門種目の練習		
	11月	基礎練習・専門種目の練習		
	12月	基礎練習・専門種目の練習		
	1月	基礎練習・専門種目の練習		
	2月	基礎練習・専門種目の練習		
	3月	基礎練習・専門種目の練習		
安全指導・ 配慮等について	・準備運動、体づくり運動を取り入れ、ウォーミングアップを行う。 ・練習の合間に十分な休息をとらせる。			