

江戸川区立二之江中学校 チャレンジ部 活動方針、年間の活動計画

顧問：藤玉裕貴 本間亜希子 大山一紗 小川歩

校長：千野 裕司

活動方針	体育的活動、文化的活動を通して、自分の特性や能力を伸ばす。協力して活動し、協調性を身に付け意欲的な学校生活を送る。規則正しい生活習慣の維持。			
部員数 (令和7年4月30日現在)	男子 3年4名 2年10名 1年7名 計21名 女子 3年4名 2年 1名 1年3名 計 8名			
活動日	平日の月、火、金のうち1～2回程度（土） 休養日は水、木			
活動時間 （平日）	夏季	集合16：00～解散17：00	冬季	集合16：00～解散17：00
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合7：50～解散11：00	午後 実施	集合13：00～解散16：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	5月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	6月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	7月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	8月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	9月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	10月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		陸上大会
	11月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	12月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	1月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	2月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		バスケットボール・ポートボール大会
	3月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
安全指導・ 配慮等について	アップや基礎トレを念入りに行い、生徒の実態に合わせ練習量を調整する。 小まめな水分補給と休憩を入れ、オーバーワークにならないように配慮する。 ヨガを取り入れ、気持ちを落ち着かせたり、自分と向き合うようにさせたりする。			