

江戸川区立二之江中学校 陸上部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 藤尾 凧、清水 拓斗

コーチ（外部指導員）：飯島 雅弘

校長：千野 裕司

活動方針	○ 自主的・自発的な参加により、目標をもって努力できる生徒の育成 ○ 筋力トレーニング・走り込み・ダッシュ等による基礎体力の向上 ○ 時間を大切に、メリハリをもって取り組む力の育成 ○ 学年を跨いだ集団生活を通じ、上下関係や協調性を養い社会に出た際に必要な姿勢を育む			
部員数 (令和7年4月30日現在)	3年：10人（男6人・女4人） 2年：9人（男8人・女1人） 1年：14人（男8人・女6人）			
活動日	平日：火、木、金 休日：土（日曜には大会が入ることがあります）			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15：50～解散 17：30	冬季	集合 15：50～解散 17：30
活動時間 (週休日)	午前 実施	不定（2～3時間）	午後 実施	不定（2～3時間）
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	技術練習、種目練習		江戸川オープン
	5月	技術練習、種目練習		春季区民大会、地域別大会1・2日目
	6月	技術練習、種目練習		地域別大会3・4日目
	7月	技術練習、種目練習		総合体育大会、通信大会、江戸川 Jr
	8月	技術練習、種目練習		関東大会、全国大会
	9月	技術練習、種目練習		秋季総体、秋季区民大会
	10月	技術練習、種目練習		支部対抗
	11月	冬季練習（走り込み、体力づくり）		都駅伝
	12月	冬季練習（走り込み、体力づくり）		
	1月	冬季練習（走り込み、体力づくり）		都ロードレース大会
	2月	冬季練習（走り込み、体力づくり）		区民駅伝
	3月	冬季練習 / 技術練習、種目練習		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> 適切なウォーミングアップとクールダウンを行う。 練習量を調整して、けが防止に努める。 			