別紙２

作成　令和８年４月 20 日

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

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 ○ 時間を大切にし、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：９人（男８人・女１人） ２年：１４人（男８人・女６人）　　１年：８人（男　３人・女　５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	・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。