

## 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：

コーチ（外部指導員）：

校長：

|                         |  |                   |          |                    |
|-------------------------|--|-------------------|----------|--------------------|
| 活動方針                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 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</li> <li>○ 時間を大切に、メリハリをもって取り組む力の育成</li> <li>○ 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</li> </ul> |                   |          |                    |
| 部員数<br>(令和6年5月2日<br>現在) | 3年：12人（男10人・女2人）<br>2年：13人（男9人・女4人）      1年：9人（男8人・女1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<br>(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<br>(週休日)           | 午前<br>実施   | 不定（2～3時間）         | 午後<br>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、江戸川マラソン       |
|                         | 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・<br>配慮等について        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切なウォーミングアップとクールダウンを行う。</li> <li>・練習量を調整して、けが防止に努める。</li> </ul>  |                   |          |                    |

