

江戸川区立鹿骨中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：小林 達彦・丸山 貴也・梅本 成利

校長： 大谷 雅也

活動方針	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力向上のみならず、人としての向上を目指す。 ・「誰からも応援される生徒」の育成 			
部員数	1年 11名 2年 6名 3年 9名			
活動日	月・火・水・金・土（土日に大会の場合は月休み）			
活動時間 （平日）	夏季	集合 16：10～解散 18：30	冬季	集合 16：10～解散 18：00
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合 8：30～解散 12：30	午後 実施	集合 13：00～解散 16：00 ※冬季は解散 16：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	走力強化・フィールド種目の技術練習		江戸川オープン他
	5月	試合期向けの練習・フィールド種目の技術練習		地域別大会 他
	6月	試合期向けの練習・フィールド種目の技術練習		地域別大会
	7月	走力強化・フィールド種目の技術練習		総合体育大会・通信大会 江戸川ジュニア 他
	8月	走力強化・フィールド種目の技術練習		合同記録会 他
	9月	スピード強化・フィールド種目の技術練習		秋季総合体育大会・秋季区民大会
	10月	持久力アップ・走力強化		支部対抗大会・江戸川マラソン
	11月	基礎体力作り・全身持久力・筋持久力強化・故障予防のための補強運動		都駅伝 他
	12月	全身持久力・筋持久力・補強運動		
	1月	サーキットトレーニングなど・補強運動		都ロードレース大会 他
	2月	体づくり・補強運動		区駅伝 他
3月	試合期向けの練習・フィールド種目の基礎練習			
安全指導・ 配慮等について	丁寧なウォーミングアップを行い、十分体が温かくなってから練習する。 ダウンの時間をしっかり確保し、疲労を抜く。			