

江戸川区立東葛西中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

顧問：園部 裕気、杉 香菜子

校長：山田 尚孝

活動方針	部活動を通して、社会的なルールを学び、礼儀や協調性を育む。生徒が自主性をもって練習に取り組む姿勢を作る。陸上競技の技術と基礎体力の向上を目指す。			
部員数 (令和4年5月31日現在)	3年生 13名 2年 10名 1年生 15名 計 38名			
活動日	月、火、木、金、土、(日) ※水、日は休養日(大会がある場合には日も活動する)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:00	冬季	集合16:00～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合7:00～解散12:00 *校庭の使用状況によって変わる	午後 実施	集合13:00～解散16:00 *校庭などの状況によって変わる
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	ランニング、ダッシュ、長距離走、種目練習 など		江戸川オープン
	5月	上記活動予定と同様		地域別大会 江戸川春季
	6月	上記活動予定と同様		地域別大会
	7月	上記活動予定と同様		総合体育大会(都大会) 通信大会(都大会)
	8月	夏季休業中は週休日の活動時間で行う		
	9月	上記活動予定と同様		江戸川秋季
	10 月	上記活動予定と同様		
	11 月	上記活動予定と同様 *体力づくりが多くなる		江戸川オープン長距離 都駅伝
	12 月	冬季休業中は週休日の活動時間で行う		
	1月	上記活動予定と同様		都ロードレース大会
	2月	上記活動予定と同様		
	3月	上記活動予定と同様		
安全指導・ 配慮等について	ウォーミングアップとクールダウンを徹底して行う。給水や休憩時間などを適切に取り入れ、熱中症や疲労による怪我に配慮する。専門種目の練習の際には、練習内容と量を適宜コントロールする。			

