

江戸川区立篠崎中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	陸上競技を通して身体と心を鍛える。礼儀作法を身につける。				
部員数 (令和5年5月9日現在)	男子：23名 女子：19名				
活動日	月 火 水 金 土				
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:30	冬季	集合16:00～解散18:00	
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合9:00～解散12:00	午後 実施	基本的になし	
主な活動予定	月	活動予定		大会等	
	4月	基礎練習	専門練習	体力強化	江戸川オープン大会
	5月	基礎練習	専門練習	体力強化	地域別大会、春季大会
	6月	基礎練習	専門練習	体力強化	地域別大会
	7月	基礎練習	専門練習	体力強化	総合体育大会、通信陸上大会
	8月	基礎練習	専門練習	体力強化	
	9月	基礎練習	専門練習	体力強化	
	10月	基礎練習	専門練習	体力強化	江戸川マラソン大会
	11月	基礎練習	専門練習	体力強化	東京都駅伝大会
	12月	基礎練習	専門練習	体力強化	
	1月	基礎練習	専門練習	体力強化	ロードレース大会
	2月	基礎練習	専門練習	体力強化	
	3月	基礎練習	専門練習	体力強化	江戸川区区民大会
安全指導・ 配慮等について	ウォーミングアップ・ダウンの充実、ケガ人の補強運動、休養日の確保				