

[様式2]

杉並区立杉並和泉学園

令和6年度 陸上競技 部の活動方針・活動計画

令和6年4月1日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
顧問	小林 光成			
顧問	大崎 峻矢			
顧問				

2 部員数 7年生7人 8年生4人 9年生10人 合計21人

(令和6年4月末現在)

	男	女	合計
7年	2	5	7
8年	2	2	4
9年	9	1	10
合計	13	8	21

3 年間目標

(1) 学校の教育目標を受けた生徒像

- ・常に目標をもち続け、理想の自分を創造する (Create)
- ・競技力向上に向けて、部員、顧問ともに目的や課題を共有する (Communicate)
- ・自分を見つめ、自己の目標に向かって挑戦する (Challenge)
- ・仲間がもつそれぞれのよさを認め合い、互いを高め合う (Diversity)

(2) 大会などの到達目標

- ・都大会出場を目標として日々の練習に熱心に取り組む。
- ・区駅伝大会で入賞する。

4 活動方針

- (1) 日々の練習を大切にし、質の高い練習を積む
- (2) 挨拶、返事、時間を守るなどの基本的な生活習慣を重んじる。
- (3) 集団の一員として自分の行動に責任をもち、互いを高め合う。
- (4) 運動部活動において、生涯に渡り、心身の健康を保持・増進し、明るく豊かなスポーツライフを実現しようとする態度等を育む。

5 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料 (DVD) を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。

(2) 生徒間の暴力禁止

運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

6 活動計画

(1) 活動日：月・木・金・土・(日) 曜日

(2) 活動時間： 平日 16:00～18:00 (2時間)

休日 8:30～11:30 (3時間)

(3) 休養日：火曜日・水曜日・日曜日

(ただし、日曜日が大会の時は月曜日を休養日とする)

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	5	東京都中学校地域別陸上競技大会 1・2 日目
	6	東京都中学校地域別陸上競技大会 3・4 日目
	7	東京都中学校総合体育大会陸上競技大会 全日本中学校通信陸上競技東京都大会
2 学期	9	杉並区中学校秋季陸上競技大会
	10	東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 杉並区民体育祭秋季大会陸上競技大会
	11	長距離強化練習
	12	杉並区中学校対抗駅伝大会
3 学期	1	基礎体力強化練習
	2	種目練習移行期
	3	通常練習

(5) 参加予定大会

東京都中学校地域別陸上競技大会

杉並区中学校秋季陸上競技大会

杉並区民体育祭秋季大会陸上競技大会