

杉並区立 松溪 中学校
令和 6 年度 陸上競技部の活動方針・活動計画

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	西川孝夫	なし		

指導資格：日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ 1

2 部員数 1 年生 1 2 人 2 年生 6 人 3 年生 5 人 合計 2 3 人

(令和 6 年 5 月現在)

	男	女	合計
1 年	8	5	1 3
2 年	4	2	6
3 年	4	1	5
合計	1 6	8	2 4

3 年間目標

- (1) 都大会出場および区選手権大会での活躍を目指して練習に取り組む。
- (2) その他競技会での各自の具体的目標達成。
- (3) 陸上競技を通して人間形成を育む。

4 活動方針

- (1) 個人競技ではあるが、チームとして練習・競技会に取り組む。
- (2) 競技力だけでなく、中学生として基本的な生活習慣と行動様式を身に付ける。
- (3) 各自に応じた目標設定を行い、高いモチベーションで練習や競技会の取り組む

5 指導内容・方法

- (1) 丁寧で分かり易い指導
 - ・スポーツ理論に基づく指導により、部員が自身の能力や技術を把握し、自ら意欲的に取り組むことができるようにする。
 - ・生徒の能力や技術を高めるため、個に応じた技術指導を丁寧に行う。
- (2) 生徒間の協力体制が確立された中での練習の実施
 - ・上級生から下級生、同級生同士など教え合いや励まし合いなどを行わせ、互いの信頼関係の構築を図る。
- (3) 事故・けがの防止及び安全への十分な配慮
 - ・練習環境の整備
 - ・生徒の心身の状態に応じた練習計画と実施
- (4) 体罰、暴力的指導は絶対に行わない。

6 活動計画

- (1) 活動日： 月・火・木・金・土曜日
 (2) 活動時間： 平日 16:00～18:00
 休日 8:30～11:30
 (3) 休養日： 水曜日・日曜日
 ※日曜日が大会の時は、原則月曜日が休養日

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入生歓迎会部活動紹介 中学生春季競技会等参加
	5	部活動保護者会（活動方針等の説明） <u>地域別大会</u> 、 <u>地域陸協主催競技会</u> 参加
	6	<u>地域別大会</u> 、 <u>地域陸協主催競技会</u> 参加
	7	<u>都総合体育大会</u> <u>都通信陸上競技大会</u> 、 <u>地域陸協主催競技会</u> 参加
	8	夏季休業中 練習および <u>地域陸協主催大会</u> 参加 関東大会、全国大会（予定） 東京ジュニア・U16予選会参加
	2 学期	9
10		<u>都支部対抗大会</u> 、 <u>地域陸協主催大会</u> 参加
11		冬季練習開始 強化練習会参加（予定）
12		<u>区駅伝大会</u> 参加 冬季休業中 練習 東京都ジュニア第一次強化合宿
3 学期	1	冬季休業中 練習 都ロードレース大会参加
	2	東京陸上競技協会主催 小学生陸上競技体験教室協力
	3	春季休業中 練習 東京都ジュニア第二次強化合宿 <u>地域陸協主催大会</u> 参加

(5) 参加予定大会

- 公 式 東京都中学校地域別陸上競技大会
 都総合体育大会、全日本中学校通信陸上競技東京都大会
 都中学校支部対抗陸上競技選手権大会
 都中学校ロードレース大会
 杉並区秋季選手権大会
- その他 東京陸上競技協会及び地域陸協主催競技会
 ・シーズン中は月に1大会程度参加予定