

【活動計画】

陸上競技部

◇ 年間目標

- チームの目標 「一人でも多く全国大会出場・関東大会出場を目指す」
- ・競技者である前に足立高の生徒であるという自覚を持ち、基本的な生活習慣の確立・学業との両立を目指す。
 - ・上位大会の出場を目指し、問題意識・課題解決意識の高い練習を心掛ける。

◇ 部員数

	男子	女子	計
1年	5	5	10
2年	8	3	11
3年	4	3	7
合計	17	11	28

◇ 顧問名・部活動指導員名

鈴木一弘 (保体)
山崎正樹 (国語)
小河原哲佳 (理科)
青田雅樹 (指導員)

◇ 活動日と活動場所

活動日	月	火	水	木	金	土	日・祝
	○	○	○	FREE	○	○	
活動時間	<平日> 15:30~17:00 <土日祝> 土曜日 2時間~3時間						
活動場所	本校校庭・トレーニング場 外部競技場(月1~2回程度): 舎人公園陸上競技場、奥戸運動公園陸上競技場、フクシ・エンタープライズ墨田フィールド						
部活動の質と量の工夫	平日の活動ではW-up、C-downを除くと実質の練習時間は約1時間程度である。そのため練習要素の圧縮を行い密度の高い練習を行うことに心掛けている。						

◇ 主な実績

令和3年度	令和4年度	令和5年度	◇ 今年度の参加予定大会
男子走高跳・女子走高跳 関東大会出場 男子走高跳: U18陸上競技大会出場 男子400m・女子走高跳: 関東選抜新人陸上競技大会出場	女子走高跳 東京都高校総体: 第2位 関東大会出場・U18陸上競技大会出場	女子砲丸投 東京都高校総体: 第8位 女子100mJH 東京都1年生大会: 第4位 女子400mH 東京都新人大会: 第4位 関東新人大会出場	東京都高体連陸上故榎木専門部 ・支部競技会 ・高校総体 ・学年別選手権大会 ・新人陸上競技大会 他、足立陸上競技協会の主催競技会

◇ 年間活動計画

4月	5月	6月	7月
<春季試合期1> ・支部春季競技会 ・都高校総体第2支部予選会 ・足立区民大会	<春季試合期2> ・東京都高校総体	<春季試合期3> ・支部学年別選手権大会	<春季試合期4・夏季準備期> ・東京都選抜・1年生大会 ・夏季合宿
8月	9月	10月	11月
<夏季準備期> ・支部夏季競技会 ・足立フレンドリーナイター陸上	<秋季試合期1> ・東京都新人陸上競技大会第2支部予選会 ・東京都高校新人陸上競技選手権大会	<秋季試合期1> ・U16/U18陸上競技大会 ・関東選抜新人陸上競技大会 ・足立区秋季陸上競技会	<移行期> ・支部秋季競技会
12月	1月	2月	3月
<冬季準備期1>	<冬季準備期2>	<冬季準備期3>	<試合準備期> ・足立区長距離選手権大会

◇ 指導内容・方法

体罰・暴言等のない指導	基本的に生徒が主体となって運営している。顧問はアドバイザーとして支援する立場にあり、部活動の主体ではない。練習活動については科学的知見に基づき、個々の発育発達・技量に応じた練習をプログラムしている。
生徒間の暴力禁止	個人の活動を尊重しつつ、共同・協力の精神で、練習活動を展開している。暴力による問題解決は厳禁である旨周知徹底を謀る。
外部指導員の活用	本年度から部活動指導員として青田雅樹氏を招へいし、主に短距離ブロックの指導をお願いすることとした。
事故防止安全配慮	ランニングにおいては高速走行路と低速走行路の区分、トラックを横切る時の左右確認、投てき練習時の安全確認と声かけを実施。体力や技能の発達に応じた練習計画の提示を行っている。