

〔陸上〕部

◇ 活動目標				◇ 顧問名			
大会に参加して自己ベストの更新を目指すと共に、上位入賞や全国大会進出することを第一の目標とする。生涯に渡って健康な肉体を保持するために、楽しく運動する習慣を身に付け体調管理を行うことを第二の目標とする。				棚谷 真人 鈴木 莉琴 高橋 優			
◇ 部員数				◇ 活動日・活動場所		◇ 大会等、主な活動実績	
	男子	女子	合計	【活動日】 水・金・(土) 【休養日】 月・火・木・(土)・日 【活動場所】 本校グラウンド・外周 墨田区総合運動場など		令和5年度	
1年						全国大会 女子100m 1位	
2年	0	2	2			女子200m 1位	
3年						女子走幅跳 3位	
4年～						女子100m×4リレー1位	
合計						女子最優秀選手賞	
						令和6年度 大会参加	
						令和7年度	
						春季大会兼全国大会予選会	
						女子200m 3位、女子400m 1位	
						全国大会	
						女子400m 8位	
						女子100m×4リレー1位	
◇ 年間（月別）活動計画							
4月 基礎練習		5月 種目練習		6月 春季大会		7月 都合同練習	
8月 全国大会		9月 種目練習		10月 秋季大会		11月 走り込み	
12月 走り込み		1月 駅伝・ロードレース		2月 基礎練習		3月 基礎練習	
◇ 活動内容							
水・金曜日 16:50～18:20、土 or 日曜日 16:50～18:20 が練習時間です。行事などで部ごとに時間がわかれる場合は、Ⅱ部とⅢ部の間の 15:30～17:00 に行うこともあります。 1日の練習メニュー例 ウォームアップ 外周 ドリル マーク走 (30m+50m+120m+50m+30m)×2 体幹トレーニング 練習メニューは特にドリルを重視しており、通常のドリルに加えてハードルドリル・ミニハードルドリル・ラダードリルなどを飽きないように混ぜ込んでいます。また、怪我防止のために体幹トレーニングやダウンに時間を割いています。 部員が増えればリレーにも出場できるので、新入部員を待っています！							

