

東京都立東高等学校 陸上競技 部

部活動の概要

部員数	指導者	教職員数	部活動指導員数	外部指導者数
24 名		3 名	0 名	0 名
部活動の特色等				
本校陸上競技部は高体連 2 支部競技会等において「8 位入賞して賞状をもらうこと」、「都大会へ出場すること」を目標に掲げ日々活動をしている。				

活動日及び活動時間

	月	火	水	木	金	土	日
活動時間 (学期中)	2 時間	2 時間	休養日	2 時間	2 時間	3 時間	休養日 or 大会
指導担当	顧問(教員)	顧問(教員)		顧問(教員)	顧問(教員)	顧問(教員)	
活動内容	ブロック別 校内練習	競技場練習		ブロック別 校内練習	ブロック別 校内練習	校内練習 or 大会	
活動時間 (長期休業中)	2 時間	2 時間		2 時間	2 時間	3 時間	
指導担当	顧問(教員)	顧問(教員)		顧問(教員)	顧問(教員)	顧問(教員)	
活動内容	校内練習	校内練習		競技場練習	校内練習	校内練習 or 大会	

主な活動内容

月	主な活動内容
4 月	基礎練習・種目別練習 インターハイ支部予選 春季競技会
5 月	基礎練習・種目別練習 インターハイ東京都予選
6 月	基礎練習・種目別練習・合同練習会
7 月	基礎練習・種目別練習
8 月	基礎練習・種目別練習・合同練習会
9 月	基礎練習・種目別練習 新人戦支部予選
1 0 月	基礎練習・種目別練習 新人戦東京都大会
1 1 月	基礎練習・種目別練習
1 2 月	基礎練習・体力強化練習
1 月	基礎練習・体力強化練習
2 月	基礎練習・体力強化練習
3 月	基礎練習・体力強化練習

参加大会 等

月	参加大会・発表・成績 等
4 月	第 2 支部春季競技会・第 2 支部予選会
5 月	豊島区春季競技会・インターハイ東京都予選
6 月	第 2 支部学年別大会
7 月	江東区陸上競技選手権大会
8 月	第 2 支部夏季競技会・江東区ナイター
9 月	第 2 支部新人大会
10 月	江東区秋季大会
11 月	第 2 支部秋季競技会

指導体制及び主な指導内容・分担 等

		指導内容・分担等
顧問 (教職員)	1	全体指導(練習予定・練習メニューの作成)、外部引率 月・火・木・土
	2	全体指導(練習予定・練習メニューの作成) 金
	3	会計・大会申し込み

指導の工夫と成果

指導の工夫と成果
・種目別に練習メニューを組むことで、個々に合わせた効率的に練習を行っている。
・合同練習会等に参加し、各校の指導者から指導を受けることで技術の向上に努めている。



○大会後の集合写真