

令和元年度 陸上競技部 活動計画

1 指導体制

主顧問 浅川大輔、森本美紀

顧問 尾上誠、山崎悠賀

2 年間目標

- ・ 部員全員が自己ベスト更新を目指す。
- ・ 都大会出場種目数15種目以上を目指す。(リレーを含む)
- ・ 関東大会出場を目指す。
- ・ 時間厳守・挨拶の徹底
- ・ 規則正しい生活習慣を身に付ける。

3 指導方針

- ・ 高体連、中体連の試合だけでなく、区の大会にも参加することでモチベーションを高く持たせる。
- ・ 集合時間や練習開始、終了時間など時間に関わることを徹底していく。
- ・ リレーや駅伝を通じて、チーム力を高め、トレーニングに励む。その中で、協調性や責任感を養う。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ 指導と暴力、暴言は違うことを顧問間で確認し、全顧問で徹底する。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・ 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はかることのないことを日頃からの指導を徹底する。
- ・ 生徒の活動時には必ず監督をし、下校まで確認する。

(3) 外部指導員の活用

- ・ なし。

5 部員数

	男子	女子	合計
1年	2	7	9
2年	3	1	4
3年	5	2	7
4年	4	3	7
5年	3	2	5
6年	4	3	7
合計	21	18	39

6 活動日及び活動場所

【活動日】 週5日

【休養日】 毎週 木曜日 及び 日曜日

※日曜日が大会の場合は月曜日が休養日

【活動時間】

(平日) 16:00～18:00

(週休日等) 9:00～12:00

【活動場所】 グラウンド、トレーニング場

7 大会等の主な記録（過去3年）

平成28年度	平成29年度	平成30年度
	都大会8位（女子400H） 都大会決勝進出（三段跳び）都 大会出場種目数（13種目）	都大会決勝進出（三段跳び） 都大会出場種目数（15種目）

8 年間（月別）活動計画（今年度の参加予定大会を含む）

月	週休日の 活動日数	内 容
4	5回	東京都高校支部予選大会（舎人競技場） 後期生
5	7回	東京都高校総体（駒沢競技場） 後期生 部活動保護者会（活動方針等の説明） 前・後期生 地域別大会（上柚木競技場） 前期生
6	5回	学年別大会（江戸川競技場）
7	4回	東京都選抜大会（駒沢競技場） 後期生 総体（上柚木競技場） 前期生 夏季合宿（福島県 猪苗代）
8	4回	基礎体力作り期間
9	6回	高校支部新人大会（江戸川競技場） 東京都高校新人大会（駒沢競技場） ジュニアオリンピック予選会（上柚木競技場） 前期生
10	4回	支部対抗（夢の島競技場） 前期生 11月～3月は基礎体力作り期間
11	3回	
12	4回	
1	5回	
2	3回	
3	4回	