

中学生の皆さんへ

東京都立国分寺高等学校

校長 糸井一郎

東京都立国分寺高等学校 陸上競技部

顧問 増元良英

## 国分寺高等学校陸上競技部 部活動体験への御案内

平素から国分寺高等学校陸上競技部の教育活動に対して多大なる御理解と御協力を賜り、有り難うございます。

さて、国分寺高校陸上競技部では、中学生の皆さんを対象とした「部活動体験」を随時実施しています。ぜひこの機会に、国分寺高等学校の陸上競技部がどのようなものか、自分自身で実際に体験してみてください。在学中の先輩たちも、皆さんの参加を心から楽しみにしています。見学のみでも大歓迎です。多数の参加をお待ちしています。

### 1. 実施日時 随時（活動日は活動計画表を御覧ください。）

※ただし、7/29～8/3は不可、また大会直前練習のため8/13～22は不可。

※大学・高校・中学との合同練習が入る可能性があります。現時点で日程が未定のため、活動予定表には反映させておりません。御問い合わせの際に御返答いたしますので、御気軽に御申し込みください。

### 2. 場所 活動計画表に記載していますが、変更等もありますのでお問い合わせください。

### 3. 申し込みについて

お電話にて、事前に顧問（増元）まで御連絡ください。また、御不明な点や御質問等がございましたら、お気軽に御連絡ください。

国分寺高等学校 電話 042-323-3371

（7月21日～8月4日は顧問増元が校内に不在ですので対応が出来ません。  
予め御了承ください。）

### 4. 服装・持ち物

- ①運動のできる服装（外部のため着替える場所はありません）
- ②飲料（暑いので水分補給を必ずしてください）

### 5. 注意事項

- ① 天候等により、活動場や時間が変更になる場合があります。
- ② 怪我等の応急処置はいたしますが、**保険対応はできません**。各自でお願いします。  
（保険等は国分寺高等学校では斡旋いたしません。）
- ③ **参加には、保護者の同意が必要**です。

<令和元年7月> 都立国分寺高校 陸上競技部 活動計画

日	曜日	学校行事	短距離			中長距離			跳躍・投擲		
			活動時間	場所	大会迄	活動時間	場所	大会迄	活動時間	場所	大会迄
1	月		<b>第二定期</b>								
2	火										
3	水										
4	木										
5	金	進路講演会(2)	13:30~	大和	8	13:30~	大和	8	13:30~	大和	8
6	土	実力テスト(12)	13:00~	高南	7	13:00~	高南	7	13:00~	高南	7
7	日										
8	月		16:00~	大和	5	16:00~	大和	5	16:00~	大和	5
9	火	センター説明会(3)	15:45~	高南	4	16:00~	大和	4	15:45~	高南	4
10	水	40分×6 答案返却	17:00~	東	3	Rest			17:00~	東	3
11	木		Rest			16:00~	大和	2	Rest		
12	金	AM 授業	13:30~	大和	1	13:30~	大和	1	13:30~	大和	1
13	土		<b>都選抜・一年生</b>								
14	日										
15	月	海の日	8:00~	大和	31	8:00~	大和	31	8:00~	大和	31
16	火	AM 授業 PM 縦練	15:45~	高南	30	16:00~	大和	30	15:45~	高南	30
17	水	土4 AM 授業	Rest			13:30~	大和	29	Rest		
18	木	AM 授業	13:30~	大和	28	13:30~	大和	28	13:30~	大和	28
19	金	終業式	13:30~	大和	27	Rest			13:30~	大和	29
20	土	夏季休業日始	Rest								
21	日		<b>夏季合宿</b>								
22	月										
23	火										
24	水										
25	木	学校見学会	<b>Rest</b>								
26	金	学校見学会									
27	土	学校見学会									
28	日										
29	月		8:00~	大和	17	8:00~	大和	17	8:00~	大和	17
30	火	オープンスクール	8:00~	大和	16	8:00~	大和	16	8:00~	大和	16
31	水	オープンスクール	Rest								

活動場所、時間についてはメーリングで確認すること

校庭の使用については仮決定である。使用者は時間等を確認しておくこと

場所について 南→東大和南公園 東→東経大 高→国分寺高校 玉上→玉川上水

8月の大会予定

15. 16日 多摩地区選手権

31日 新人予選会

＜令和元年8月＞ 都立国分寺高校 陸上競技部 活動計画

日	曜日	学校行事	短距離			中長距離			跳躍・投擲		
			活動時間	場所	大会迄	活動時間	場所	大会迄	活動時間	場所	大会迄
1	木		8:00~	大和	14	8:00~	大和	14	8:00~	大和	14
2	金		8:00~	大和	13	8:00~	大和	13	8:00~	大和	13
3	土		8:00~	大和	12	8:00~	大和	12	8:00~	大和	12
4	日		Rest								
5	月		8:00~	大和	10	8:00~	大和	10	8:00~	大和	10
6	火		9:00~	府中	9	8:00~	大和	9	9:00~	府中	9
7	水		Rest			8:00~	大和	8	Rest		
8	木		8:00~	大和	7	Rest			8:00~	大和	7
9	金		8:00~	大和	6	8:00~	大和	6	9:00~	府中	6
10	土		8:00~	大和	5	8:00~	大和	5	8:00~	大和	5
11	日	山の日	Rest								
12	月	休日									
13	火	学校閉庁日	未定								
14	水		8:00~	大和	1	8:00~	大和	1	8:00~	大和	1
15	木		多摩選手権								
16	金										
17	土	実力テスト(3)	8:00~	大和	14	8:00~	大和	14	8:00~	大和	14
18	日		Rest								
19	月	学校閉庁日	未定								
20	火	学校閉庁日									
21	水		8:00~	大和	10	8:00~	大和	10	8:00~	大和	10
22	木		都立高校競技会(於 上柚木陸上競技場)								
23	金		Rest								
24	土		8:00~	大和	7	8:00~	大和	7	8:00~	大和	7
25	日	夏季休業日終	Rest								
26	月	始業式・課題テスト	16:00~	大和	5	16:00~	大和	5	16:00~	大和	5
27	火	40分×6	15:00~	大和	4	15:00~	大和	4	15:00~	大和	4
28	水	40分×6 土1	Rest								
29	木	40分×6	15:00~	府中	2	15:00~	大和	2	15:00~	府中	2
30	金	40分×6	15:00~	大和	1	15:00~	大和	1	15:00~	大和	1
31	土	土曜授業® 40×4	新人予選会								

活動場所、時間についてはメーリングで確認すること

校庭の使用については仮決定である。使用者は時間等を確認しておくこと

場所について 南→東大和南公園 府→府中競技場 高→国分寺高校 玉上→玉川上水

9月の大会予定

1日	新人予選会	28・29日	秋季競技会
21・22・23日	都新人		