

陸上競技部活動ガイドライン

活動方針と内容

- ※ 競技会に参加し、少しでも向上を目指す。
- ※ コツコツと地道に練習する。考えて練習する。自分を追い込む。
- ※ 個人競技だが、部員間の和を大事にする。部全体のために貢献できる態度を養う。
「部員は競技者であり
コーチであり

今年の日

- ※ 練習体制を整え、休まず練習する姿勢を養う
- ※ 全員で都大会出場を目指す
- ※ 自ら練習を考え地道に目標に向かって努力する

部員数

	男	女	合計
1年	10	6	16
2年	8	13	21
3年	8	9	17
合計	26	28	54

顧問

教科	氏名	外部指導員
保健体育	原田伸宏	草木繁生
保健体育	寺島久子	清水谷冬馬
保健体育	三國一成	
数学	木村恵一	
数学	大村 光	

活動日と時間帯

活動日	基本 月～土 長期休業中は別に定める 考査前中は原則活動停止
活動時間帯	基本 授業日 放課後 休業日 午前 朝練習 授業日(考査中除く任意) 7:45～8:15

活動場所

基本はグラウンド その他校内施設、学校周辺
競技場練習、他校との合同練習等校外練習も行います

平成31年度 主な競技日程

第6支部関係

月	日	曜日	競技会名	競技場
4月	3・4	水木	春季記録会	上柚木
	7	日	強化競技会	大井埠頭
	20・21	土日	総体支部予選	上柚木
5月	11・12	土日	東京高校総体	駒沢
	18・19	土日		駒沢・大井(ハマ)
6月	1・2	土日	支部学年別	上柚木
7月	13・14	土	選抜・1年生大会	駒沢
8月	13	火	3000m障害講習会	上柚木
	15・16	木金	夏季競技会	上柚木
	31	土	新人支部予選	上柚木
9月	1	日	新人支部予選	上柚木
	21・22・23	土日月	新人都大会	駒沢

	28・29	土日	秋季競技会	駒沢
10月	13	日	強化競技会	大井埠頭
	19・20	土日	関東選抜新人大会	山梨・甲府市
11月	2	土	都高校駅伝	荒川河川敷
	23	金祝	秋季競技会	上柚木
1月	7	火	新春駅伝	多摩川かぜのみち
3月	20	日	強化競技会	大井埠頭

平成31年度活動計画

	4月		5月		6月		7月		8月	
日	曜	活動予定	曜	活動予定	曜	活動予定	曜	活動予定	曜	活動予定
1	月	休	水	▽自主練	土	学年別	月	休	木	休
2	火	学校9:00 G	木	▽自主練	日	学年別	火	休	金	休
3	水	春季競技会	金	休	月	休	水	休	土	学校9:00
4	木	春季競技会	土	府中8:45	火	○	木	休	日	学校9:00
5	金	休	日	○学校9:00	水	○	金	休	月	町田ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ
6	土	○13:30	月	休	木	○	土	○13:30~	火	休
7	日	○13:30	火	○	金	△	日		水	上柚木 八
8	月	休	水	○	土	○	月	休	木	学校9:00
9	火	○	木	○	日	○学校9:00	火	○14:30~G	金	学校9:00
10	水	○	金	○	月	町田ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	水	○14:30~	土	上柚木8:45
11	木	○	土	都総体(駒沢)	火	休	木	○13:30~	日	休
12	金	○	日	都総体(駒沢)	水	○	金	○13:30~	月	学校9:00
13	土	○	月	休	木	○	土	都選抜(駒沢)	火	学校9:00
14	日	○学校9:00	火	○	金	△	日	都選抜(駒沢)	水	学校9:00
15	月	休	水	▽自主練	土	1年休	月	休	木	夏季競技会
16	火	○	木	▽自主練	日	休	火	○	金	夏季競技会
17	水	○	金	▽自主練	月	○学校9:00	水	○13:00	土	休
18	木	○	土	都総体(駒沢)	火	○G	木	○	日	○
19	金	○	日	都総体(駒沢)	水	○	金	○15:30~	月	○
20	土	総体支部予選	月	休	木	休	土	○13:00~	火	学校9:00
21	日	総体支部予選	火	休	金	○	日	合宿(菅平)	水	○
22	月	休	水	休	土	○	月	合宿(菅平)	木	○
23	火	○	木	○	日	○学校9:00	火	合宿(菅平)	金	○
24	水	○	金	○	月	休	水	休	土	○
25	木	○	土	○	火	▽自主練	木	休	日	休
26	金	▽自主練	日	休	水	▽自主練	金	休	月	○
27	土	○	月	○	木	▽自主練	土	休	火	○
28	日	○学校9:00	火	○G	金	▽自主練	日	休	水	○
29	月	休	水	○	土	▽自主練	月	休	木	○
30	火	○学校9:00	木	体育祭準備	日	休	火	休	金	○
31			金	自主練			水	休	土	支部新人(

	10月	11月	12月	1月	2月	
	活動予定	活動予定	活動予定	活動予定	活動予定	
1	火	休	金	○	日	休
2	水	○	土	東京高校駅伝	月	休
3	木	○	日		火	▽自主練
4	金	○	月	休	水	休
5	土	○	火	○	木	休
6	日	休	水	○	金	休
7	月	○	木	○	土	休
8	火	○	金	△	日	休
9	水	○	土	学校9:00 体	月	休
10	木	○	日	休	火	○
11	金	○	月	○	水	○
12	土	○	火	○	木	○
13	日	都強化競技会	水	○	金	△

14	月	休	木	○	土	学校9:00	火	○	金	休
15	火	○	金	△	日	休	水	○	土	学校9:00
16	水	▽自主練(~5)	土	学校9:00	月	○	木	○	日	休
17	木	▽自主練(~5)	日	休	火	○13:30~	金	△	月	○
18	金	駅伝監督会議	月	○	水	○13:30~	土	学校9:00	火	○
19	土	▽自主練(~5)	火	○	木	○13:30~	日	休	水	○
20	日	休	水	○	金	休	月	○	木	○
21	月	休	木	○	土	学校9:00	火	○	金	○
22	火	▽自主練(~5)	金	△	日	休	水	○	土	休
23	水	休	土	秋季競技会	月	○	木	○	日	休
24	木	休	日	休	火	○学校9:00~	金	○	月	休
25	金	休	月	学校9:00	水	○13:30~	土	休	火	休
26	土	○	火	○	木	冬季選抜合宿	日	休	水	▽自主練
27	日	休	水	▽自主練	金	冬季選抜合宿	月	○	木	▽自主練
28	月	○	木	▽自主練	土	冬季選抜合宿	火	○	金	▽自主練
29	火	休	金	▽自主練	日	休	水	○		
30	水	○	土	▽自主練	月	休	木	○		
31	木	○			火	休	金	○		

	9月
	曜 活動予定
	日 支部新人(上柚木)
	月 休
	火 ○
	水 ○
	木 ○
	金 ○
王子ツニア	土 ○
	日 休
	月 ○
5	火 ○
	水 ○
	木 ○
	金 ▽自主錬
	土 ▽自主錬
(上柚木)	日 休
(上柚木)	月 休
	火 学校9:00
	水 上柚木8:45
	木 休
	金 ○
	土 都新人(駒沢)
	日 都新人(駒沢)
	月 都新人(駒沢)
	火 都新人(駒沢)
	水 休
	木 ○
	金 ○
	土 秋季競技会(上柚木)
	日 秋季競技会(上柚木)
	月 ○
(上柚木)	

	3月
	活動予定
	日 休
	月 休
	火 休
	水 休
	木 休
	金 休
	土 ○13:30~
	日 ○
	月 ○13:30~
0	火 ○学校9:00
	水 休
	木 ○13:30~
	金 ○13:30~

	土	○13:30~
	日	○13:30~
	月	○学校9:00
	火	休
	水	○13:30~
	木	休
	金	▽自主練
	土	▽自主練
	日	強化講習会
	月	▽自主練
	火	○
	水	○
	木	都強化合宿
	金	都強化合宿
	土	都強化合宿
	日	休
	月	○学校9:00
	火	休