

# 令和5年度 陸上競技部の指導方針等について

令和6年 1月31日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名	
主顧問	峯岸輝明
副顧問	松本洋平

## 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
部活動では学習とのメリハリをつけさせることを前提に、部員同士の連帯感を深め、互いに切磋琢磨し、高め合う姿勢や態度を育む。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
常に都大会以上の出場を目標とし、努力する。過去5回の関東大会出場を踏まえ、必ず達成できると信じて日々の練習に取り組む。
- (3) 地域貢献等の特色ある目標  
総合体育館外周の練習を通じて、総合体育館を利用することで地域の方を励ます。

## 3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
休養日は木曜日と日曜日とし、平日は2時間程度、休日は3時間程度の練習をする。大会に備え、土曜日に秋留台競技場を利用する場合がある。
- (2) 練習や試合等の計画  
高体連主催の大会を中心に、大学主催の競技会にも年間1～2回出場する。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
遅刻をせず身だしなみや自転車通学に至るまで本校の模範となる生徒を育成する
- (4) 生徒相互の人間関係  
個人種目ではあるが、チームとして行動し、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
定期考査前に、考査に向けた長期目標設定用紙を書かせ、計画的に勉強させる。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
生徒に対して、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図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員を活用する場合は、顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮  
生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。特に、投てき競技を行う場合には、必ず顧問立ち合いの下で練習を行う。

## 5 活動の手順

- ・ 練習用具の準備及びドリルを含めたウォーミングアップ
- ・ 練習メニューに応じてサーキットトレーニング、走練習、種目練習、ウエイトトレーニングを行う。
- ・ クーリングダウン及びミーティングを行う。
- ・ 部員は環境整備をし、顧問が確認する。