

令和7年4月8日

令和7年度 陸上競技部の指導方針等について

1 指導体制

顧問教諭等氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	松本 憲明	鈴木 脩斗（投擲専門）	元国士舘大学陸上競技部	月2回
副顧問	池田 明容			
部活動指導員	小林 大介			

2 年間目標

1. 『キャリア教育』の実践

社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現するための力を養うため、部活動だけでなく学習も大切にする。

2. 『全員陸上』による目標の達成

自己新記録の更新、インターハイ・関東大会への出場など部員一人ひとりが目標を掲げ、その達成に向け努力するとともに、チームとしての強い絆とお互いが高めあい支えあう気持ち『全員陸上』の精神を醸成する。

3. 社会人として必要な人間力の育成を目指す。

強い選手より良い選手の育成を目指す。基本的な生活習慣を身につけること、自己管理ができ、自他の安全や思いやりのある心を育てる。

3 指導方針

1. 短時間で集中した練習

練習時間は平日2時間、休日3時間程度と短時間であることから、時間管理を徹底し、効率的かつ効果的な練習を心がける。なお、練習日数は原則として平日4日、休日1日の週5日間とする。

2. 練習方法

基礎体力の向上を目指す全体練習と、専門種目の技術の向上を目指すブロック別練習（短距離・中長距離・跳躍・投擲）を計画的に行う。

3. 学習面や学校生活との両立を目指す。

平素の授業を大切にし、挨拶やマナーをしっかりとる。学校行事や地域活動に貢献していく。

4 指導内容・方法

（1）体罰・暴言等のない指導

- ・理論や専門性を活かした指導中心にして、種目の特性や個人に応じた技術指導を行い、「考える」「課題の克服」「褒める」「認める」を大切にしたコーチングを行う。
- ・部員の声や保護者との情報交換を大切にする。練習日誌の活用やミーティングを重視する。保護者会を行う。
- ・体罰・不適切な指導等のない部活動を展開していく。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・平素より「暴力・暴言による問題解決はない」ことを徹底した指導を行う。また、集団として問題に対処し解決する建設的な活動についても十分に理解させる。

(3) 外部指導員の活用

- ・外部指導員は、顧問の補佐役として、顧問との必要な情報交換をして指導にあたるようにする。特に、部員の安全や体調に配慮し、無理のない指導を行う。

5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	支部春季競技会(上柚木公園陸上競技場) 新入部員入部 支部総体(上柚木公園陸上競技場)
	5	東京選手権(新国立競技場) ※出場記録を達成している選手のみ 東京都総体(駒沢陸上競技場) 保護者会
	6	支部学年別大会(上柚木公園陸上競技場) 関東大会(栃木県) 大学競技会
	7	東京都選抜大会・1年生大会(駒沢陸上競技場) 夏季合宿健康診断 夏季合宿
	8	合同練習会 全国高校総体インターハイ(広島県) 中学生部活動体験 多摩選手権(上柚木公園陸上競技場) 青梅選手権(秋留台陸上競技場)
2 学期	9	大学競技会 支部新人大会(上柚木公園陸上競技場) 東京都新人大会(駒沢陸上競技場)
	10	大学競技会 支部秋季競技会(上柚木公園陸上競技場) 関東新人大会(栃木県)
	11	大学競技会
	12	校内合同強化練習会
3 学期	1	新春駅伝
	2	青梅マラソン
	3	羽村市駅伝 大学競技会