

～夢実現～

都立昭和高等学校陸上競技部

部員募集！経験者はもちろん、初心者大歓迎！

中学生、保護者、陸上競技部顧問の皆様へ

はじめまして。昭和高校の陸上競技部ホームページを見つけて頂きありがとうございます。
さて、本校陸上競技部は、現在1・2年部員30名、年間15回以上の大会や記録会に参加し、上位大会出場や自己記録更新などを目標に日々練習に取り組んでいます。
現在は新人戦に向け、夏の厳しい練習を通じて体力や精神力を鍛えあげ、チーム力向上を目指しています。
陸上競技経験者はもちろん、初心者の方でも興味・意欲のある人がいれば、大歓迎です！
部活見学・体験も行っています。（できない日もあるので、確認のため事前予約が必ず必要になります。）
ご不明な点は、下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

東京都立昭和高等学校

陸上競技部顧問 加藤 奈津美

TEL 042(541)0222

◎夏休み部活動体験を随時行います。ただし、事前に予約が必要です。またお受けできない日程もあります。

下記の予定表をご覧になり、複数の希望日をお伝えください。

担当不在の場合は、中学校名、氏名、連絡先を伝えて下さい。顧問 加藤（奈）まで

※7月は夏合宿中のため不可						終了は12時予定					
日程		練習有無	場所	開始時間	体験有無	日程		練習有無	場所	開始時間	体験有無
8月8日	火	○	南公園	9:00	○	8月22日	火	○	富士森	9:00	○
8月9日	水	○	富士森	9:00	○	8月23日	水	○	南公園	9:00	○
8月11日	金	○	富士森	9:00	○	8月24日	木	×			
8月12日	土	■大会	上柚木	7:45	×	8月25日	金	○	富士森	9:00	○
8月13日	日	■大会	上柚木	7:45	×	8月26日	土	○	南公園	9:00	○
8月18日	金	○	富士森	9:00	○	8月27日	日	×			
8月19日	土	○	多摩湖	9:00	×	8月28日	月	○	南公園	9:00	×
8月20日	日	×				8月29日	火	○	南公園	未定	×
8月21日	月	○	富士森	9:00	○	8月30日	水	○	学校	15:30	○

【活動内容と活動場所】

活動日：月・火・水・金・土曜日 週5日、土日が大会の時は、月曜日が休み

・平日15:30～18:00

学校70m走路(4レーン)、グラウンド、昭和公園 等

・土(休日)9:00～12:30

東大和南公園陸上競技場、八王子市富士森陸上競技場、府中陸上競技場 等

大きく短距離と中長距離に分かれて、ブロックごとに練習をしています。

技術練習があるときは、跳躍・ハードル・投てきに分かれて技術練習もします。

練習は

また、中長距離は学校周辺の昭和公園や多摩川沿いをランニングするなど走る環境もそろっています。

部員数： 1年18名、2年12名、3年10名 合計40名