

足立区立六月中学校 陸上競技部 活動方針、年間活動計画

活動方針	★「かけっこ」を通じて人生を輝かせよう！ ①「無意識」を「意識」して、物事を探究する基本姿勢を身に着ける ② 心から応援してもらえる自覚と誇りをもった選手を志す。			
部員数 (令和2年5月1日現在)	1年：11名　／　2年：26名　／　3年：10名			
活動日	月・火・木・金（トラックシーズンは土曜練習ほか週末の記録会参加）			
活動時間 (平日)	夏季	16：00～18：00	冬季	16：00～18：00
活動時間 (週休日)	午前 実施	8：30～12：15	午後 実施	13：30～16：30
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	春季スタンダードメニューの内容理解と実践 走行データの収集を通じた練習方針の設定		各種陸協主催大会への参加
	5月	スタンダードメニューを通じた身体能力の向上 専門種目に応じた錬成		各種陸協主催大会への参加 中体連主催：都大会予選への参加
	6月	夏季練習に向けて練習の強度向上 連合陸上に向けての個人種目精選		各種陸協主催大会への参加 中体連主催：都大会予選への参加
	7月	瞬発系に重点をおいた夏季強化メニュー		上級大会・各種陸協主催大会への参加
	8月	瞬発系に重点をおいた夏季強化メニュー		上級大会・各種陸協主催大会への参加
	9月	連合陸上に向けての総仕上げ		上級大会・各種陸協主催大会への参加
	10月	連合陸上に向けての総仕上げ 次年度に向けた個人面談と練習方針の見直し		連合陸上大会 支部対抗戦および各種記録会
	11月	冬季トレーニング導入		各種陸協主催大会への参加
	12月	冬季トレーニング（瞬発4：心肺6）		（状況により）駅伝、ロードレース等
	1月	冬季トレーニング（瞬発3：心肺7）		（状況により）駅伝、ロードレース等
	2月	冬季トレーニング（心肺・技能を中心に）		
	3月	春季スタンダードメニュー		各種陸協主催大会への参加
安全指導・ 配慮等について	・放課後の部員の所在を確実に把握するために、一定期間ごとに保護者署名をともなった「練習参加予定表」をご提出いただきます。 ・練習メニュー（全体で行う「スタンダードメニュー」）と、細かな練習方針は、更新されるごとに各御家庭にも配布します。ご不明な点、ご不安な点は保護者様を交えて解決に努めたいと考えています。			