

[様式2]

杉並区立向陽中学校

令和2年度 陸上競技 部の活動方針・活動計画

令和2年6月1日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
顧問	井上 藍	活性化事業：牧野 仁	ランニングコンサルタント	週1回
顧問	榎本 拓郎			

2 部員数 1年生0人 2年生0人 3年生 5人 合計5人

(令和2年6月1日現在)

	男	女	合計
1年	0	0	0
2年	0	0	0
3年	1	4	5
合計	1	4	5

3 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
部活動を通じて心身の鍛錬を図り、日々の努力によって文武両道を実現する生徒。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標
自己記録更新や大会入賞など、一人一人の目標を持ち、常にベストを尽くすことを目指して日々の練習に取り組む。

4 活動方針

- (1) 部活動の質と量の工夫
一人一人の目標に合わせて練習内容を決め、記録更新に向けて集中して練習する。
- (2) 練習や試合等の計画
個人種目を軸として練習に取り組み、区大会や地域別大会ではチームでリレーにも参加できるよう、大会前はリレーの練習にも取り組む。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
チームに協力すること、挨拶の励行、正しい言葉遣いを心がけさせる。
- (4) 生徒相互の人間関係
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を育む。
- (5) 学習と部活動
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう指導する。また、保護者と連絡を密にとり、生徒の状況に合わせて協力する。

5 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) 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。
感染症予防のため、身体的距離をとって活動し、共用物を利用する前後や活動後には手洗いを徹底させる。熱中症予防のため、夏場の活動環境に気を配り、こまめに水分補給をさせる。

6 活動計画

(1) 活動日：月・水・金曜日

(2) 活動時間： 平日 16:00～18:00

(3) 休養日：火・木・土・日曜日

(ただし、日曜日が大会の時は、月曜日を休養日とする。)

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	6	生徒会オリエンテーションでの部活紹介
	7	部活動保護者会（活動方針説明）
	8	地域別陸上競技大会（代替大会）1日目・2日目 地域別陸上競技大会（代替大会）3日目・4日目 夏季休業中の練習
		全日本中学校通信陸上競技東京都大会（代替大会）
	9	杉並区秋季陸上競技大会
2 学期	10	杉並区練習会 支部対抗陸上競技選手権大会
	11	
	12	
3 学期	1	
	2	
	3	

(5) 参加予定大会

東京都中体連の大会：地域別大会（区部西部）、都大会（通信大会）、
支部大会（該当者のみ）

杉並区の大会：秋季大会及び支部対抗選手権大会予選