［様式２］

杉並区立　中瀬　中学校

令和２年度　　陸上競技　部の活動指針・活動計画

令和２年１０月２日

１　指導体制

顧問教諭等氏名	
主顧問	小柳津　章文
副顧問	南部　卓也
副顧問	

外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
吉田　達志	外部指導歴　計４年	週 1～2

２　部員数　１年生１７人　２年生　１８人　３年生　２４人　合計５９人

（令和２年１０月現在）

３　年間目標

①杉並区秋季大会３連覇　②都大会以上出場　③自己ベスト記録の更新

４　活動指針

・自分づくり・仲間づくり・感謝の心

・『たくましく生きる、良き社会人』の育成

５　指導内容・方法

（１）体罰・暴言等のない指導

・顧問、外部コーチともに理論的にトレーニング、実技指導を行う。

・ガイドラインに基づき、体罰、暴力、暴言などの行き過ぎた指導にならないよう十分に注意する。

（２）生徒間の暴力禁止

・異学年での活動であり、縦の関係、横の関係をうまくつくるため、練習時に異年齢グループで活動する場面を増やす。

・先輩が後輩を教え、支える流れをつくり、互いを尊重する活動を行う。

（３）外部指導員の活用

・週１～２回、外部指導員の指導を行う。指導方針、生徒状況などの情報共有をし、活動に当たる。

６活動計画

（１）活動日：　月・水・金・土

（２）活動時間：　平日１６：００～１８：００
　　休日　９：００～１２：００

（３）休養日：

（４）年間活動予定

学　期	月	内　　容
１学期	4	
	5	コロナの影響で休校
	6	
	7	２・３年生部活動再開 新入生仮入部
	8	８月１・２日　夏季競技会予選会１・２日目（地域別大会に相当）（夢の島） ８月８・９日　夏季競技会予選会３・４日目（地域別大会に相当）（夢の島） ８月２９・３０日　都通信大会　（上柚木）
２学期	9	９月２０日　東京ジュニア陸上　（上柚木） ９月２２日（火・祝）　**杉並区秋季大会（杉並区中体連主催）**　（武蔵野市）
	10	１０月１６～１８日　ジュニアオリンピック　（横　浜） １０月２４・２５日　**支部対抗陸上競技選手権大会（中体連主催）**　（駒　沢）
	11	~~１１月　１日（日）　杉並区区民祭　陸上競技大会　（調　布）~~ １１月　　日（　）　江東区秋季大会　（未　定）
	12	１１月１４日（土）　**東京都中学校駅伝大会（中体連主催）**　（荒川・戸田橋） １２月　６日（日）　**関東駅伝大会（中体連主催）**　（神奈川県） １２月１３日（日）　**杉並区駅伝大会（杉並区主催）**　（済美山公園） １２月２０日（日）　**全国駅伝大会（中体連主催）**　（滋賀県）
３学期	1	１月２４日（日）　**中学校ロードレース（中体連主催）**　（夢の島）
	2	~~２月　７日（日）　**東京駅伝（東京都教委主催）**　（味の素ｽﾀｼﾞｱﾑ）~~ ２月２１日（日）　**青梅マラソン**　（青梅市内）
	3	３月　　日（日）　武蔵野市民駅伝　（武蔵野市） ３月３０日（火）　豊島区ジュニア　（上柚木）

（５）参加予定大会

７　過去３か年の主な実績

・平成３０年～令和２年度　杉並区男女総合優勝（３連覇）
・都大会２０名以上出場

【記入例】

［様式２］　　杉並区立　　中学校
平成〇〇年度　〇〇〇部の活動指針・活動計画

平成〇〇年〇月〇日

１　指導体制

顧問教諭氏名	
主顧問	〇〇〇〇〇〇
副顧問	〇〇〇〇〇〇（部活動指導員）
副顧問	〇〇〇〇〇〇

外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
〇〇〇〇〇〇	日本サッカー協会 公認Ｃ級	週４日
〇〇〇〇〇〇	高校サッカー部 コーチ	月１回
〇〇〇〇〇〇		

※部活動指導員は顧問欄に記載し、その旨を表示する。

２　部員数　１年生１２人　２年生１８人　３年生　９人　合計３９人

（平成 30 年 5 月現在）

※男女別チームの場合は男女別の記載も可。

３　年間目標

（１）学校の教育目標を受けた目指す生徒像
「文武両道」を指針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。

（２）競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標
都大会出場を目指して日々の練習に取り組む。

（３）地域貢献等の特色ある目標
地域交流を積極的に図るため、年間３回、部員が地域ボランティアに参加する。

４　活動指針

（１）部活動の質と量の工夫
練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。

（２）練習や試合等の計画
月に１回程度、競技力を高めるため他校と練習試合を行う。

（３）基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。

（４）生徒相互の人間関係
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。

（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保護者と連携をとって指導する。

※　5(1)から(3)までの3項目は、必ず記載する。
(外部指導員の活用がない場合はその旨を記載する)

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。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料（ＤＶＤ）を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。

（２）生徒間の暴力禁止
運動部活動の生徒に対して、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）外部指導員の活用

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。

６　活動計画

（１）活動日：月・火・木・金・土曜日

教育委員会の指針に則り設定します。
活動時間、休養日についても同様です。

（２）活動時間：　平日　16：00～18：00（２時間）
　　休日　9：00～12：00（３時間）

（３）休養日：水・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	4	生徒会部活動紹介 地区大会予選
	5	部活動保護者会（指導指針等を説明） 小学校運動会ボランティア参加
	6	都大会予選
	7	夏季強化練習
	8	小学生部活動体験
２学期	9	地域祭りボランティア参加
	10	新人大会予選
	11	○○杯参加
	12	冬季休業中　練習及び練習試合 基礎体力強化練習
３学期	1	地区大会
	2	地域清掃ボランティア参加
	3	部活動保護者会（年間の活動の振り返りと次年度への反映） 春季休業中　練習及び練習試合

（５）参加予定大会

公式戦：春季大会、夏季大会、新人大会

その他：市民大会、冬季強化大会、○○杯、

７　過去３か年の主な実績

29 年度　夏季大会　第 9 ブロック第 3 位　都大会出場

28 年度　新人大会　第 9 ブロック準々決勝敗退

27 年度　特になし