

## [様式2]

### 令和元年度 杉並区立和泉中学校 陸上競技部の活動方針・活動計画

平成31年4月25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	五十嵐 隆			
顧問				
顧問				

#### 2 部員数 1年生7人 2年生8人 3年生 6人 合計21人

(令和元年7月現在)

	男	女	合計
1年	4	3	7
2年	4	4	8
3年	4	2	6
合計	12	9	21

#### 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」を方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。個人の記録、体力向上を目指す。

#### 4 活動方針

- (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) 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。
- (3) 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。
- (4) 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 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、日頃からの指導をする。

(3) 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： 火・木・金・土曜日

(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：月・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	杉並区春季陸上競技大会
	5	東京都中学校地域別陸上競技大会
	6	東京都中学校地域別陸上競技大会
	7	東京都中学校総合体育大会陸上競技大会
	8	杉並区民体育祭陸上競技大会
2 学期	9	杉並区秋季陸上競技大会
	10	東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会
	11	東京駅伝選考会
	12	杉並区中学校対抗駅伝大会
3 学期	1	基礎体力強化練習
	2	東京駅伝大会
	3	通常練習

(5) 参加予定大会

春季大会

地域別大会

秋季大会