［様式２］

杉並区立杉並和泉学園

令和５年度　陸上競技　部の活動方針・活動計画

令和５年４月１日

１　指導体制

顧問教諭等氏名	
顧問	小林　光成
顧問	大﨑　崚矢
顧問	坂田　長史（部活指導員）月・金・土

外部指導者氏名	資格等や経験	頻度

２　部員数　７年生７人　８年生１０人　９年生１９人　合計３６人

（令和５年４月末現在）

	男	女	合計
７年	４	３	７
８年	９	１	１０
９年	１３	６	１９
合計	２６	１０	３６

３　年間目標

（１）学校の教育目標を受けた生徒像

・常に目標をもち続け、理想の自分を創造する（Create）
・競技力向上に向けて、部員、顧問ともに目的や課題を共有する（Communicate）
・自分を見つめ、自己の目標に向かって挑戦する（Challenge）
・仲間がもつそれぞれのよさを認め合い、互いを高め合う（Diversity）

（２）大会などの到達目標

・都大会出場を目標として日々の練習に熱心に取り組む。
・区駅伝大会で入賞する。

４　活動方針

（１）日々の練習を大切にし、質の高い練習を積む
（２）挨拶、返事、時間を守るなどの基本的な生活習慣を重んじる。
（３）集団の一員として自分の行動に責任をもち、互いを高め合う。
（４）運動部活動において、生涯に渡り、心身の健康を保持・増進し、明るく豊かなスポーツライフを実現しようとする態度等を育む。

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）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。
（4）新型コロナウイルス感染症対策
基本的にマスク着用での活動とするが、運動強度に応じてマスクを外しての活動も行う。
その際は、他の部員と十分な距離をとり、会話をしない。
ミーティングなどで集まる際は、他の部員と十分な距離をとり、一方向を向いて話を聞く。

６　活動計画

（1）活動日：月・木・金・土・（日）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：火曜日・水曜日・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	5	東京都中学校地域別陸上競技大会１・２日目
	6	東京都中学校地域別陸上競技大会３・４日目
	7	東京都中学校総合体育大会陸上競技大会 全日本中学校通信陸上競技東京都大会
２学期	9	杉並区中学校秋季陸上競技大会
	10	東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 杉並区民体育祭秋季大会陸上競技大会
	11	長距離強化練習
	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	種目練習移行期
	3	通常練習

（5）参加予定大会
東京都中学校地域別陸上競技大会
杉並区中学校秋季陸上競技大会
杉並区民体育祭秋季大会陸上競技大会