

第二砂町中学校陸上部 春の保護者会資料

部活動を通して目指していること（目標）

- ・①挨拶 ②返事 ③素直な心でやってみる 以上3点を日々の活動の中で繰り返し『下級生に手本を示せる力』を身につけさせる。
- ・コツコツと努力を継続することの意義を唱え続け『今日のがんばりが明日をつくる』『未来は自分の手でいじることができる』『本気になってやったからできた！自分はやればできるんだ！』そんな体験を通して卒業後の人生を『たくましく生きる自信』へとつなげる
- ・『BELOVED TEAM』信頼され・応援され・愛されるチームとなることを目指し、学校での日常生活を通して与えられた仕事に責任を持って取り組むことで『人の役に立てる力を身につける』
- ・『習慣が変えれば未来をいじれることを体験する』土台となる心の力を高め、その上に中学生レベルに必要な基本技術・基礎体力を積み上げていくことで競技力を高め『大会での自己記録更新達成』の成功体験を積み重ねていく。
- ・まずは素直な心で行動を起こす30%の上位者になる 『良いと教えられたことを自ら進んでまずは行動に移す自主性』を身につけ『自分に必要と判断した行動を継続できる主体性』を身につけて5%の頂点を目指す。
- ・運動する事に対する「燃え尽き症候群を出さない」ために、成果はでるがケガにもつながる「意味の無い走り込み等の練習」はおこなわず「基本技術を身につける練習」を『THINK陸上』と名付け、年間通して『練習のねらいを理解させ自分の考えを持って短時間全集中で練習に取り組み』最大限の成果を上げる。
その狙いは心と身体に伸びしろを残して、競技においてのピークをできるだけ後へ延ばし、その先の「健康寿命を延ばすこと」へと繋ぐことを目指しています。
- ・小学生対象の陸上クラブでの『教える側を体験するボランティア活動』から『コミュニケーション能力の向上』と『学ぶ姿勢』を考えさせる。

年間大会予定

「実現可能な小目標（自己記録更新）」を設定し、達成するたびに成功体験を積み重ねながら1足長ずつ前進していけるように「ステップ」で新たな小目標を設定しながら練習を継続して 力試しの小大会（4月 5月 6月 7月 8月 9月）を経て、大目標の大会（7月…2つの都大会 9月末…連合陸上 10月…支部対抗）での達成感を味わう

ボランティア活動

- ・練馬区教育委員会からの委託事業「グレイブル」で速くなる陸上教室」での「小学生の先生役」年4回実施
- ・地域の小学生対象の「かっけこ教室」長期休業期間に実施

心と身体の健康管理は保護者の協力・理解が必要

『自分の心と身体の声』に意識を向ける

自分の考えを持って生活習慣を改善できる子が可能性を伸ばす…

具体的には・・・睡眠時間 食事 入浴 ストレッチ セルフマッサー

体幹トレーニング 身体ほぐし 棒体操など…動画活用

心の不調と身体の怪我の予防と治療…

帰宅後の**身体の手入れを習慣にする**のは、本人と家庭の責任です。

心と身体の変化（不安、不調、違和感、痛み）は早期発見・即刻報告・早期治療

早めの「報告・連絡・相談」で問題の解決にスムーズに取り組む

食事量とバランスが重要… 自己新記録を達成には「給食はとにかく量を食べること！」

大切な成長期に身体を作るのは『**口から取り入れる食事**』だけです。

量を食べることで身体が大きくなります。バランス良くなんでも食べることで健康を保ち、精神の調子を整え、免疫力も向上させて病気にかかりにくくなります。

特に練習直後30分以内（帰宅直後のタイミング）に夕飯までの間の補食として炭水化物とタンパク質（例：鮭のおにぎり）を摂らせてください。

活動日・時間について 休養日 原則 月水+土または日 体調を見て適時

平日 年間 3：50～5：20 ※ポイントを押さえた短時間全集中練習で成果をあげる

土日祝日 3時間程度を目安に暑さ寒さ対策のため am6:30から活動

大会 原則 7：00～17：00

長期休業期間 熱中症&防寒対策で体育館が使用できる am6:30から活動

大会引率について

原則、現地集合7:00、現地解散17:00

保護者間で協力して、保護者もしくはそれに代わる方の引率協力をお願いします
注意：部活動においての自転車での移動は区内中学校のルールで禁止です

公式戦 中体連主催大会と連合行事である連合陸上大会

学校代表選手のみがエントリーできる、「東京都中体連主催の公式戦」と「全校生徒が関わる区内中学校の連合行事である連合陸上大会」は『顧問が選手を決定』します。

公式戦以外の大会参加について

参加希望者全員に大会エントリーの機会が得られます。全員が選手として大会に出場して、練習の成果を発揮できるように力試しのチャンスを作っています。

保護者との連絡手段

顧問から保護者並びに子供達と共有する連絡事項は、ライングループ「**二砂中陸上部を励ます会**」（顧問岩田、各学年代表お三方、会計1名）にて、その内容が適切なものとなるように相互確認しながら各学年代表お三方と共有します。 ※校長先生から許可済み
「各学年代表さん」から先の連絡手段は保護者間で決めてください。

緊急な連絡は XXXXXXXXXX（岩田）

〔陸上部員用〕

第二砂町中陸上競技部活動方針

活動スローガン

BELOVED TEAM（信頼され応援される 愛されるチームとなれ）

THINK 陸上（ねらいを理解して自分の考えを持って取り組む）

CHANGE YOURSELF

（即行動に移す上位30%の人となり、自分のなりたい自分になりなさい）

部員心得

- ・上級生は下級生に**手本**を示す、下級生は**憧れ**の上級生を真似て越えることを目指す
- ・あいさつは相手に聞こえる声量で相手の名前を添えて発声する
- ・相手の想いに答える**返事**は相手に聞こえる声量でハッキリ返す
- ・アドバイスに対して**素直な心**ですぐ実行に移せる30%の人になれ
- ・家族の役に立つ**お手伝い**を365日徹底してやり切ることで心の力を高める
- ・周囲に気配り・目配りをして、「当たり前にはやらなければならないこと+やったほうがいいと思ったこと」を**自主的・主体的に考えて一歩踏み出す勇気を持って行動できる30%の人になれ**
- ・応援してくれる方々への**感謝の気持ち**を忘れない
学級担任の先生への『大会前日と翌日朝一番の報告』は欠かさない
- ・日頃から応援してくれる方や仲間のピンチには一番で**駆け付けて恩返しに努めろ**

活動目標…

「心の力を高める」①あいさつ②返事③素直な心でやってみる を徹底する
具体的な方法…

「仲間と力を合わせて練習を根気強く継続することが強くなるための唯一の道」

力を合わせるとは・・・

顔を合わせて・・・練習開始時間にお互いの顔を合わせる

声を合わせて・・・練習時のかけ声や号令、声援に声を合わせる

心を合わせて・・・仲間と一緒に全員目標達成へ向けて心を合わせる

仲間と励まし合い、考えを持って取り組む「THINK陸上」を継続する

その結果として…**ふたつのPB（プライベートベスト）を目指す**

・**競技力を高めることで**

自己新記録達成（PB）& 連合陸上大会入賞を目指す！

・**人間性を高めることで**

世の中の人の役に立てる力を身につける 人としての成長（PB）

子供の力を引き出すための
恩師 故篠崎雅夫先生 の教え 指導者の心構え

発芽するかはわかりませんが
授業でも部活でも定年退職までの38年間
篠崎先生の姿を見習って、毎日校庭に立って種をまいてきました・・・

生徒の成長を『植物の成長』に例えて考えてみると
植物は止まって見えますが、少しずつ成長しています
時間が経ち振り返ってみて成長に気づくものです
今 目の前で、なにも変わっていないように見えても
必ず、少しずつ成長しているのです

大切なことは
必ず育つということを信じて結果を急がないで温かく見守ること

伸ばそうとして無理に枝を引っ張れば途中で心が折れてしまったり
根が抜かれてダメになってしまうかもしれません
植物の成長を促すには育ちやすい環境を提供すること
太陽も水もやり過ぎれば、日射しに枯れたり根が腐ってしまいます

放置でも過保護でもなく

育ちやすい環境を提供し

好い加減で支える（見守る）

そうすれば 植物は自分で太陽の方を向き
水を求めて根を伸ばしていきます
すると 最後に花を咲かせます

どんな花でも『世界に一つだけの花』だからそれは大切な花なのです
花の咲かない植物もあります
花が咲かないと無価値なのでしょうか？

『みんな違って みんないい』

他人と同じでなきゃだめですか？

花が咲かない植物だってそれぞれ価値や役割があるんだよ

そこも見落とさないのが『子供の力を引き出す』大人だぞ！
恩師と同じ大学へ進学し教職を志すことを報告に訪ねた際に
恩師が教えてくれました

2025 改訂版 二砂中陸上部 大会当日の時間と持ち物確認表

朝の集合場所： 『現地集合』 集合時間 原則 7：00 ※ 相談は必ず事前に

交通費： 片道 円 × 2 (パスモかスイカを用意すること)

服装： 学校ジャージ OR 部活ジャージ 陸上部ウインドブレーカー

※身体を冷やさないように自分の考えを持って判断すること

陸上部「二砂 赤」ハーフパンツ

陸上部「二砂 ネビー」Tシャツ

(大会会場では上下チームカラー着用して保護者と顧問が認識できるようにする)

陸上部日よけ・雨よけ「陸上部キャップ」

持ち物： 40L程度の容量の背負えるバッグにすべて漏れなく入れてくること

首からかける名札ホルダー 自分専用持ち帰りごみ袋

エフォーム下 (アスリートビブスと腰ゼッケンと安全ピンは各自で要項を確認して準備)

腰ゼッケン&アスリートビブス用予備白布と黒マジック (万が一ゼッケンを作り忘れた場合のため)

スパイク (土を落として試合用ピンをつけてくる) ハンガー (衣類をテント内に吊す)

Change Yourself ハチマキ (アイロンかけて匂いを入れて) 交通費 (パスモorスイカ)

予備費 (水分・補助食品購入 購入前に必ず報告連絡相談)

学校ジャージOR部活ジャージ 分担された用具類 リレーチームのバトン

陸上部ウインドブレーカー 汗ふきタオル数枚 着替え用半袖Tシャツ3~4枚

長袖Tシャツ(トレーナー含む) 汚れた衣類等を入れるビニール袋

昼食 (競技時間に合わせて小分けして食べるので卓球玉サイズの一口で食べられるおにぎりを多めに複数個) レジャーシート小1枚 (自分専用)

雨天対策関連 折りたたみ傘 100均雨がっぱorアウトドア用レインコート

雨から荷物を守るためのカバンがスッポリ入る特大サイズのビニール袋

防寒対策関連 手袋 (防寒) タイツ (防寒) カイロ (防寒)

熱中症対策関連 日傘 (雨天晴天兼用の折りたたみ傘がベスト)

2L以上の水筒 (スポーツ飲料) クーラーバック (氷たくさん)

汗ふきシート シャツクールスプレー

氷のう ※代用品として好好に凍らせたハディパ ック飲料たくさん (熱中症対策)

これ以外で各自にとって必要なもの (携帯電話等は事前に必ず申し出る)

陸上部の常識「備えよ常に！」(そなえよつねに！)

練習の成果を発揮し自己記録更新を達成するために・・・

雨対策・寒さ対策・熱中症対策、『自分の考えを持って判断し責任を持って』

全天候対応できる万全の用意をする あらゆるケースに対応できるように考える

1点たりとも忘れることなく、夏でもカイロ 晴れでも雨傘&レインコート

確実にカバンに入っているかを確認しながら手を抜くことなくすべて入れてくること！

傘を持っていたから助かった！ 傘を持たずびしょ濡れの相手には負けるはずがない！

社会人になっても必ず役立つ「生きる力」を身につけなさい！

★改訂 2025年版 二砂中 陸上部 自己新記録を達成するための 自分の考えを書き加えながら作る (氏名 専用) アップカード

★一番最初に確認して記入すること★ 招集締め切りに時間に遅れたら出場できない★

トラック競技は競技時間から20分前・・・招集締め切り時刻 (時 分)

フィールド競技は競技時間から30分前・・・招集締め切り時刻 (時 分)

※リレーチームは忘れずにリレーのオーダー用紙を記入して先生のサインをもらう

※このカードはポケットに入れて確認しながら行動する

競技時間から100分以上前 (時 分開始) テント周りで心を集中させて、ドローイング、身体ほぐし、GTO、大腰筋、棒体操、HDSその場ドリル、トイレ

競技時間から80分前 (時 分開始) 先生に報告して 試合用W-UP開始

※持ち物・・・陸上部バックに入れる

スパイク ユニフォーム (アスリートビブス) 水筒 帽子 タオル 万全の準備
寒くない、暑くない場所を見つけてJOG5分・・・ (時 分までに)

※確認事項 水平目線、骨盤を立てた一本の棒の姿勢、口から腰への内旋の腕振り、
骨盤の前後上下の動き、リズム良く、地面からボンボンと反発を味わう

動的ストレッチ&基本動作15~20分・・・ (時 分までに) 自分の考えを持つ

- ①トゥータッチ ②ニータッチ ③連続抜き足 ④カラオケ ⑤肩甲骨スキップ横 ⑥肩甲骨スキップ前 ⑦肩甲骨スキップ上 ⑧ギャロップ ⑨Aスキップ ⑩Bスキップ ⑪Cスキップ
⑫HDSドリル 手を上げ腰を立て反発無10-腕振りあり反発無10-反発有10-反発有B10-連続スイッチ10からのダッシュ ⑬速いストレートレグ ⑭助走付き前へのスキップ
⑮最後にまとめの骨盤WALKからのテンポ走 ※本数等は自分の考えを持って決める

競技時間から55分前・・・ (時 分)

壁ピストン、前傾シザース、連続プッシュ、移動プッシュ+スイングで『スネの角度』と『キレを出す動き』を確認してから スパイクを履く

スパイクにチャチャと履き替えて水分補給

テンポ走・・・できるだけ長い距離80~100m×3本走る

後ろから前への腕振りスタート ボルトの**トカゲスタート**、骨盤スイッチは切らない 大~中~小、
0~20m 骨盤大 前傾姿勢 目線を上げない 20~40m 骨盤中 一歩一歩ゆっくり目線を上げていく 40m~骨盤小 骨盤を立てて内旋の腕振りで骨盤を引き出す

競技時間から45分前・・・ (時 分)

短距離 クラウチングスタート30mSD×2~3本

- ① 後ろから前への力強い腕振り3回で骨盤を引き出す→ボルトのトカゲの動き
- ② 一歩目を素早く近くにつく→身体を起こさないために
- ③ 強く地面を押すために→出した足のスネの角度を小さく、スネの方向へ足を戻す
- ④ 前傾シザースでイメージ作り→接地時間は短く、膝は鋭く胸へ引きつける

長距離 スタンディングスタート30mSD×2~3本 骨盤意識20m前傾 グイグイグイ

※SD後に 素早くユニフォームに着替えて 先生に体調を報告

競技時間から35分前・・・(時 分) →先生に報告して招集所へ行く

①アスリートビブス 確認・腰ゼッケン・水分補給・水筒・帽子・タオル・スパイクを持って招集所へ行く

②自分の種目を審判の先生に伝えて『招集はまだですか？』と必ず確かめる

③招集を受ける ④水筒で水分補給 ⑤体を冷やさない、ウインドブレーカ等を着て自分の考えを持ってアップを続ける。事前にやることを決めておくと落ち着いて過ごせる。

⑥スタート合図に合わせて「瞬間腕ふり」や「前傾シザース」をして集中力を高める

ゴール直後・・・

まわれ右をして 走らせてもらったレーンに向かって「礼をする」

審判の方々のおかげで公認記録を計測していただいたことへの感謝の気持ちを表す・・・

★先生を探して、すぐに報告（更衣はそのあと指示を受ける）

自分の競技の反省を先生に報告する・・・自分で感じたこと 考えたことを言葉にする

スタートは？ 中間走は？ 後半は？ フォームは？ これからどこを改善するのか？
なにが良かったのか？ 次のレースはここから始まっている！

自分の記録が記録係の用紙に記入されているかを自分で確認する

先生が帰宅してから、すぐに「結果速報」に入力できるように、

※忘れるな！「★自己新マーク、記録と風、順位、等」を確実に用紙に記入があるか確認

二砂中陸上部

なりたい自分になるための目標&目的設定用紙

年 組 番 氏名 ()

なりたい自分

なぜ、この目標を選んだのか(その目的、理由)

目標実現のためにやるべきこと (具体的な行動)

保護者として見守りながら協力します

保護者名

確認 印

保護者からひとこと～

目的を果たせるように全力で支え見守ります

部活動指導員

陸上部に入部する私の子どもを紹介します

保護者の方が知っている『お子さんの良い情報』を私にも共有させていただき、お子さんの心と身体の成長と一緒に見守らせていただくために、どのような素敵なお子様かご家族の目からご紹介ください。

提出は任意ですが、ご協力いただければ幸いです。また、目的以外での使用はいたしません。 ★提出は直接手渡しをお願いします。

できれば写真

私の子どもは 年 組 番 氏名 です
紹介するのは、父・母・祖父・祖母・()の(お名前) です
提出日 令和 年 月 日()

これが自慢です！

好きなこと・嫌いなこと

身体のこと・心のこと・知らせておきたい
特性等

幼少期から昨年度までのこと

勉強のこと

家での過ごし方・習い事・きょうだいのこと
・親の願い・その他お子様に関することなん
でも

ご協力ありがとうございました。