

令和8年度 江東区立第二砂町中学校 陸上競技部活動計画

<p>年間目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・『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』 ・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 ・『習慣を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。 ・『良いと教えられたことを自ら進んで行動に移す自主性』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『CHANGE YOURSELF～なりたい自分実現に挑む』 ・成果はでるがケガにもつながる「走り込み等の根性練習」はおこなわず「技術を身につける練習」を『THINK陸上』と名付け、年間通して『小さく教えて、学びを大きく』『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。 ・小学生対象の陸上教室での『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。 																																									
<p>活動日 及び 活動時間</p>	<p>平日 月火木金 (希望者 朝練 月火木金) 【年間】 15時50分～17時20分 校庭(15×35m使用可) 土手</p>	<p>休日</p>	<p>土(日) 早朝6:30から3時間程度 大会 原則7:05～17:30</p>																																							
<p>休養日</p>	<p>(月)水・日(土)はオフ。 フレッシュな心と身体で活動日に集合し、ケガなく「量より質を重視した技術練習」を継続していくために、その都度「心と身体の手入れの仕方」や「学業との両立」について助言を与え、メリハリのある生活習慣を身につけさせる。</p>																																									
<p>主な 活動予定</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="370 1182 481 1214">月</th> <th data-bbox="488 1182 960 1214">活動等</th> <th data-bbox="967 1182 1399 1214">参加予定大会等</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="370 1223 481 1344">4月</td> <td data-bbox="488 1223 960 1344">シーズン開幕 記録会参加 入部受付 週末練習</td> <td data-bbox="967 1223 1399 1344">5板橋春季 11.12都中学春季 19 江東ジュニアトライアル 25.26ライジングスター陸上 29江戸川オープン</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1352 481 1451">5月</td> <td data-bbox="488 1352 960 1451">週末練習 地域別大会1.2日目都大会出場権獲得</td> <td data-bbox="967 1352 1399 1451">3豊島春季 4北区記録会 16.17地域別大会1.2日目 24江東スプリングトライアル</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1460 481 1514">6月</td> <td data-bbox="488 1460 960 1514">練習 地域別大会3.4日目都大会出場権獲得 通信陸上関東全国出場権獲得</td> <td data-bbox="967 1460 1399 1514">6.7地域別大会3.4日目 14江戸川春季 27.28通信陸上</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1523 481 1576">7月</td> <td data-bbox="488 1523 960 1576">週末練習 都総体関東全国出場権獲得</td> <td data-bbox="967 1523 1399 1576">5江東区選手権 19北区サマー 24.25.26都総体陸上</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1585 481 1711">8月</td> <td data-bbox="488 1585 960 1711">秋に向けての身体の練り直し練習 関東・全国大会出場 JO出場権獲得 連合陸上大会対策</td> <td data-bbox="967 1585 1399 1711">2江戸川ジュニア 6.7関東大会 20～23全国大会 28.29江東 ナイター 29.30JO選考会 29. 30東京ジュニア</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1720 481 1774">9月</td> <td data-bbox="488 1720 960 1774">週末練習 連合陸上大会対策</td> <td data-bbox="967 1720 1399 1774">6豊島選手権 13江東秋季 21江戸川秋季 27豊島区秋季</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1783 481 1854">10月</td> <td data-bbox="488 1783 960 1854">練習 支部対抗(区代表選手) 身体のメンテナンス重視期間</td> <td data-bbox="967 1783 1399 1854">3.4支部対抗 6連合陸上11江東区民 17陸上教室 23～25JO全国大会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1863 481 1917">11月</td> <td data-bbox="488 1863 960 1917">冬季練習(心と身体の土台作り期間) ボランティア陸上教室4回</td> <td data-bbox="967 1863 1399 1917">1江東ジュニア 14.28陸上教室 芝山トレーニング</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1926 481 1953">12月</td> <td data-bbox="488 1926 960 1953">冬季練習(動き作り&出力アップ)</td> <td data-bbox="967 1926 1399 1953">12陸上教室 砂浜トレーニング</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1962 481 1989">1月</td> <td data-bbox="488 1962 960 1989">冬季練習(動き作り&出力アップ)</td> <td data-bbox="967 1962 1399 1989">合同練習 砂浜トレーニング</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 1998 481 2024">2月</td> <td data-bbox="488 1998 960 2024">冬季練習(動き作り&出力アップ)</td> <td data-bbox="967 1998 1399 2024">実戦練習</td> </tr> <tr> <td data-bbox="370 2033 481 2040">3月</td> <td data-bbox="488 2033 960 2040">シーズン直前 実戦練習重視</td> <td data-bbox="967 2033 1399 2040">実戦練習</td> </tr> </tbody> </table>			月	活動等	参加予定大会等	4月	シーズン開幕 記録会参加 入部受付 週末練習	5板橋春季 11.12都中学春季 19 江東ジュニアトライアル 25.26ライジングスター陸上 29江戸川オープン	5月	週末練習 地域別大会1.2日目都大会出場権獲得	3豊島春季 4北区記録会 16.17地域別大会1.2日目 24江東スプリングトライアル	6月	練習 地域別大会3.4日目都大会出場権獲得 通信陸上関東全国出場権獲得	6.7地域別大会3.4日目 14江戸川春季 27.28通信陸上	7月	週末練習 都総体関東全国出場権獲得	5江東区選手権 19北区サマー 24.25.26都総体陸上	8月	秋に向けての身体の練り直し練習 関東・全国大会出場 JO出場権獲得 連合陸上大会対策	2江戸川ジュニア 6.7関東大会 20～23全国大会 28.29江東 ナイター 29.30JO選考会 29. 30東京ジュニア	9月	週末練習 連合陸上大会対策	6豊島選手権 13江東秋季 21江戸川秋季 27豊島区秋季	10月	練習 支部対抗(区代表選手) 身体のメンテナンス重視期間	3.4支部対抗 6連合陸上11江東区民 17陸上教室 23～25JO全国大会	11月	冬季練習(心と身体の土台作り期間) ボランティア陸上教室4回	1江東ジュニア 14.28陸上教室 芝山トレーニング	12月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	12陸上教室 砂浜トレーニング	1月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	合同練習 砂浜トレーニング	2月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	実戦練習	3月	シーズン直前 実戦練習重視	実戦練習
月	活動等	参加予定大会等																																								
4月	シーズン開幕 記録会参加 入部受付 週末練習	5板橋春季 11.12都中学春季 19 江東ジュニアトライアル 25.26ライジングスター陸上 29江戸川オープン																																								
5月	週末練習 地域別大会1.2日目都大会出場権獲得	3豊島春季 4北区記録会 16.17地域別大会1.2日目 24江東スプリングトライアル																																								
6月	練習 地域別大会3.4日目都大会出場権獲得 通信陸上関東全国出場権獲得	6.7地域別大会3.4日目 14江戸川春季 27.28通信陸上																																								
7月	週末練習 都総体関東全国出場権獲得	5江東区選手権 19北区サマー 24.25.26都総体陸上																																								
8月	秋に向けての身体の練り直し練習 関東・全国大会出場 JO出場権獲得 連合陸上大会対策	2江戸川ジュニア 6.7関東大会 20～23全国大会 28.29江東 ナイター 29.30JO選考会 29. 30東京ジュニア																																								
9月	週末練習 連合陸上大会対策	6豊島選手権 13江東秋季 21江戸川秋季 27豊島区秋季																																								
10月	練習 支部対抗(区代表選手) 身体のメンテナンス重視期間	3.4支部対抗 6連合陸上11江東区民 17陸上教室 23～25JO全国大会																																								
11月	冬季練習(心と身体の土台作り期間) ボランティア陸上教室4回	1江東ジュニア 14.28陸上教室 芝山トレーニング																																								
12月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	12陸上教室 砂浜トレーニング																																								
1月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	合同練習 砂浜トレーニング																																								
2月	冬季練習(動き作り&出力アップ)	実戦練習																																								
3月	シーズン直前 実戦練習重視	実戦練習																																								