

2024年度

## 亀山市立中部中学校 陸上競技部 部活動方針・活動計画書

顧問名 加藤 翔太 奥田 祐紀 舟橋 舞

### 1 活動方針

- (1) 部活動を通して将来を見通した人間性を高めていく。
- (2) 仲間、グラウンド、道具を大切にする。
- (3) 誰からも応援される人物になることを目指す。
- (4) 自分で自分を成長させる心を育てる。

### 2 部員数（5月1日現在）

3年生 31名 2年生 34名 1年生 15名

### 3 活動内容

基礎的な体づくりを中心に、短い時間で効率的にトレーニングできるようなメニューを取り入れている。全体での動きづくりから各競技種目に合わせた専門性の高いトレーニングまで、時期に合わせて行っている。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

		終了時刻	完全下校時刻
①平日放課後	1学期始業式 ~ 5月末まで	17:30	(17:45)
	6月 ~ 7月末まで	17:45	(18:00)
	夏季休業中	16:00	(16:15)
	9月 ~ 体育祭まで	17:30	(17:45)
	体育祭後 ~ 新人戦まで	17:15	(17:30)
	新人戦後 ~ 文化祭まで	16:45	(17:00)
	文化祭後 ~ 1月末まで	16:30	(16:45)
	2月 ~ 2月末まで	16:45	(17:00)
	3月 ~ 3月末まで	17:00	(17:15)

#### ②休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:30~11:30

夏季休業中 7:30~10:30

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

同一週内の土・日いずれか1日を含め、月平均約8日（週約2日）の休養日を設定する。ただし、大会前や長期休業中等の練習についてはこの限りではなく生徒の健康

状態等を把握し休養日を設定する。

5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	三重リレーカーニバル 記録会
5	記録会
6	通信陸上混成大会 記録会 四日市中学校カーニバル
7	記録会 通信陸上三重大会
8	中体連東海大会 中体連全国大会 JOC UI6 三重大会
9	鈴亀地区陸上大会 三重県中学校大会
10	鈴亀地区新人陸上大会 鈴鹿市選手権
11	鈴亀地区駅伝大会 三重県中学校駅伝大会
12	中体連全国駅伝大会 お伊勢さんマラソン 長距離記録会
1	鈴鹿ロードレース
2	亀山市内駅伝 三重県タスキリレー大会
3	