

令和6年度

亀山中学校陸上競技部活動方針・活動計画書

顧問名 菅瀬 千尋 前川 泰輝 徳田 隆子

1 活動方針

- (1) 陸上競技部の部員として活動する前提として、中学生として望ましい行動やふるまいを身に付ける。
- (2) 陸上競技を通して、自分の可能性を見つけ、それを伸ばしていく力を身につける。
- (3) チームとしての取り組みを通して、集団のなかで自分の役割を果たす力を身に付ける。
- (4) スポーツマンとして、気持ちの良い挨拶をしたり、競い合う相手を敬ったりできるようになる。

2 部員数(4月23日現在)

3年生 13名 2年生 23名 1年生 17名 合計53名

3 活動内容

中学生として総合的な体力向上を目指し、活動場所の工夫や様々なトレーニングを通じて、自己の体力と向き合えるよう練習を行う。陸上競技には「走る・跳ぶ・投げる」といった様々な種目があることから、それぞれの専門種目に応じた練習に取り組み、大会に向けた準備をする。県大会や東海大会、全国大会などの大きな大会での活躍を目指し、記録会や練習会に参加し、自己記録の更新を目指し努力するとともに、他校の生徒との交流を通して、人間性を高められるように取り組む。

4 活動時間や休養日

(1) 活動時間

①始業前 原則 火、木、金曜日 7:30~8:00

②平日放課後 放課後~17:30(4月~9月中旬)

17:15(9月中旬~10月下旬、3月)

16:45(10月下旬~11月下旬、2月)

16:30(11月下旬~1月)

③休日(長期休業中を含む)

8:30~(夏休みは暑さを考慮して1時間半程度早める)午前中 3時間以内

(2) 休養日

毎週日曜日(ただし大会がある場合は月曜日が休養日)

毎週水曜日(ただし別の平日が休養日になる場合は朝練のみ実施)

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
5	
6	四日市カーニバル、通信陸上三重大会（混成競技）
7	通信陸上三重大会
8	東海大会、全国大会、
9	JOC・U16 陸上競技三重大会、中体連鈴鹿地区予選、三重県陸上競技大会
10	U16 陸上競技大会、中体連新人陸上競技大会
11	鈴鹿地区駅伝大会、三重県中学校駅伝大会
12	県強化練習会
1	
2	三重タスキリレー、全国中学校クロスカントリー大会
3	県強化練習会 ※4～11月は鈴鹿、四日市で開催される記録会に参加。 ※県強化種目別練習会は月に1回程度実施（選抜選手）