

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 谷口 大魁 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20日現在)

3年生 11名 2年生 12名 1年生 12名 合計 35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平日放課後 放課後～17:30(4月～8月)
～16:30(9月以降～)

②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～2時間程度早める)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)及び毎週水曜日

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	四日市カーニバル
6	通信陸上三重大会(混成競技含む)
7	選抜陸上三重大会
8	東海大会、全国大会、JOC・U16 陸上競技三重大会
9	中体連鈴亀地区予選
10	中体連新人陸上競技大会、三重県陸上競技大会、U16 陸上競技大会、鈴亀地区駅伝大会
11	三重県中学校駅伝大会、県育成練習会(選抜選手)
12	全国中学校駅伝大会、県育成練習会(選抜選手)
1	三重タスキリレー、県育成練習会(選抜選手)
2	U15/U16/U17 中学校クロスカントリー大会、県育成練習会(選抜選手)
3	県育成練習会(選抜選手) ※4～11月は鈴鹿、四日市で開催される記録会に参加。