

# 陸上競技部

【活動方針】記録会や大会で自己ベストを更新することを目標に、日々頑張っています。

## 【主な活動内容】

陸上競技全般、基礎トレーニングを中心に行っています。基礎練習で体作りをした後、短距離・長距離のブロックに分かれて練習します。他に、跳躍種目、ハードル等の種目練習を試合に向けて行います。

秋から冬のシーズンは、都のロードレース大会・駅伝、府中駅伝等、長距離の季節です。全員で長距離走のトレーニングを行い、大会に出場します。

【活動日】火・木・金・(土曜日) 大会は土・日・祝日に行われます。

【活動時間】平日16時から2時間程度 休日9時から2時間程度

【参加予定の大会】 中学校地域別陸上競技大会、府中市陸上競技選手権大会、野口栄治杯争奪市内中学校対抗陸上競技大会、府中市民体育大会陸上競技 中学対抗、中学校支部対抗陸上競技選手権大会、東京都中学校ロードレース大会

## 【過去の実績】

令和5年度	全日本通信陸上競技東京都大会	出場、走幅跳(女子1名)
令和6年度	東京都中学校総合体育大会陸上競技大会	出場、走幅跳(男子1名 女子1名)
令和6年度	全日本中学校通信陸上競技東京都大会	出場、走幅跳(男子1名 女子1名)

