

陸上競技部

【活動方針】

- ・ 陸上競技を通して、心身ともに健康な体をつくる。
- ・ 基本的な体力・技術を身につける。
- ・ 仲間と協力して目標に向かい、礼儀やルールを大切にする。
- ・ 競技会や記録会に必ず参加し、自分の限界に挑む。

【主な活動(練習)内容】

- ① 陸上部では、基礎的な運動能力を高めながら、各種目に取り組みます。
 - ・ 短距離 ・ 長距離走 ・ 跳躍(走幅跳・高跳びなど) ・ 投擲(砲丸投など ※安全に配慮)
 - ・ 体づくり ・ 補強トレーニング ・ 競技会・記録会への参加
- ② 練習内容
ジョギング、動的ストレッチ、ドリル(もも上げ、スキップなど)、フォームづくり、補強・体幹トレーニング、クールダウン(整理体操・ストレッチ)

【活動日・時間】火・木・金(休日はなし) ⇒ 25人程度の2つのグループで、活動日をわけて活動。

- ・ 平日(火、木、金): 16:00~17:30 (17:40 完全下校)
- ・ 土日: 大会 ※天候や大会予定により変更あり

※ 現在、陸上部は2、3年生合わせて60名ほどの大人数であるため、安全面や指導面を考慮して、2つのグループで、2週に3回の活動を行います。全体の入部の状況を顧問が総合的に判断して、活動日が増える場合があります。

【主な活動予定】

| 大会名 | 期日 | 会場 |
|-----------------------------------|--------|-----------------------------|
| 中学校地域別陸上競技大会 | 5月 | 上柚木陸上競技場 |
| 中学校総合体育大会陸上競技大会 兼 中学校陸上競技選手権大会 | 7月 | 上柚木陸上競技場 |
| 全日本中学校通信陸上競技東京都大会 | 7月 | 上柚木陸上競技場 |
| 全日本中学校陸上競技選手権大会 | 8月 | 沖縄県 沖縄市 タピック県 総ひやごんスタジアム |
| 野口栄治杯争奪市内中学校退場 陸上競技大会 | 7月 | 府中市陸上競技場 |
| 府中市民スポーツ大会陸上競技 中学校対抗の部 | 10月 | 府中市陸上競技場 |
| 中学校支部対抗陸上競技選手権大会 | 10月 | 夢の島 |
| 府中市民スポーツ大会陸上競技一般・少年の部 少年の部 | 11月 | 府中市陸上競技場 |
| 東京都ロードレース大会 | 令和9年1月 | 未定 |
| 府中駅伝競走大会 | 令和9年2月 | 府中市陸上競技場 |

※ このほかに学期に数回の記録会への出場を行います。