

【様式2】

作成日：令和8年5月1日

令和8年度 府中市立府中第五中学校 陸上競技部 活動方針							
活動方針	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技を通じて体力を向上させる。 技術・体力向上の過程において精神面を成長させる。 						
部員数 (5月1日現在)	1年	2年		3年		合計	
	7	6		17		30	
活動日 (活動日に○印)	月	火	水	木	金	土	日
	○	○		○	○	(○)	
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> 大会等が開催される日曜日は活動を実施する。 大会等の翌日は休息日として活動を実施しない。 						
活動時間(平日)	15:45～17:30 (大会2週間前には17:45まで活動実施)						
活動時間(休日)	午前実施	9:00～12:00		午後実施	13:00～16:00		
主な活動予定	4月	練習、春季大会					
	5月	練習、地域別大会 はちおうじ T&F トライアル					
	6月	練習、地域別大会、都通信大会					
	7月	練習、都総合大会、野口杯					
	8月	練習、					
	9月	練習 はちおうじ T&F トライアル					
	10月	練習、都支部対抗大会、府中市立スポーツ大会					
	11月	練習、東京都駅伝、					
	12月	練習					
	1月	練習、ロードレース大会					
	2月	練習 府中駅伝					
3月	練習						
参加予定の 大会 コンクール等	東京都中学校春季陸上競技大会 東京都中学校地域別陸上競技大会 東京都中学校総合体育大会陸上競技大会 はちおうじ T&F トライアル 東京都中学校ロードレース大会 など						
安全指導・ 配慮等について	夏季には、WBGT測定器を活用して暑さ指数を確認し、熱中症となる危険性がある場合には活動を中止する。また指数が危険の数値に達していない場合にも、小まめに休息をとらせ水分補給を行わせるなど、熱中症対策を行いながら活動を実施する。						