

| 令和 6 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"> <li>・陸上競技を通じて体力を向上させる。</li> <li>・技術・体力向上の過程において精神面を成長させる。</li> </ul>            |             |           |        |           |             |          |
| 部員数<br>(7 月 31 日現在)            | 1 年<br>24                                                                                                          |             | 2 年<br>16 |        | 3 年<br>25 |             | 合計<br>65 |
| 活動日<br>(活動日に○印)                | 月<br>○                                                                                                             | 火<br>○      | 水         | 木<br>○ | 金<br>○    | 土<br>○      | 日        |
| 特記事項                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大会等が開催される日曜日は活動を実施する。</li> <li>・大会等の翌日は休息日として活動を実施しない。</li> </ul>          |             |           |        |           |             |          |
| 活動時間(平日)                       | 夏季                                                                                                                 | 16:00～18:30 |           |        | 冬季        | 16:00～18:00 |          |
| 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    |           |        |           |             |          |
|                                | 6 月                                                                                                                | 練習、地域別大会    |           |        |           |             |          |
|                                | 7 月                                                                                                                | 練習、都大会      |           |        |           |             |          |
|                                | 8 月                                                                                                                | 練習、         |           |        |           |             |          |
|                                | 9 月                                                                                                                | 練習          |           |        |           |             |          |
|                                | 10 月                                                                                                               | 練習、都大会      |           |        |           |             |          |
|                                | 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          |           |        |           |             |          |
|                                | 3 月                                                                                                                | 練習          |           |        |           |             |          |
| 参加予定の<br>大会<br>コンクール等          | 東京都中学校春季陸上競技大会<br>東京都中学校地域別陸上競技大会<br>東京都中学校総合体育大会陸上競技大会<br>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・<br>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。 |             |           |        |           |             |          |