

令和 7 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	・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 (7 月 31 日現在)	1 年 27		2 年 34		3 年 16		合計 77
活動日 (活動日に○印)	月 ○	火 ○	水	木 ○	金 ○	土 (○)	日
特記事項	・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)	夏季	16:00～18:20			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 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。						