

[様式 2]

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校

令和 5 年度 陸上競技部の活動方針・活動計画

令和 5 年 4 月 2 8 日

1 部員数 1 年生 6 人 2 年生 7 人 3 年生 1 0 人 合計 2 3 人

2 年間目標

- ・「四中生としての誇りをもち、自信とやる気のある生徒」を目指す本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- ・都大会出場や大会での自己新記録を目指して、日々の練習に取り組む。

3 指導方針

(1) 部活動の質と量の工夫

練習は、週に 4 日程度とし、練習時間は平日 2 時間・休日 3 時間を基本とする。  
モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。

月に 1 回程度、競技力を高めるため、大会の出場または、競技場での練習を行う。

(2) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

挨拶や正しい言葉遣いの他、自ら進んでリーダーシップがとれるなど、他の生徒の模範となる学校生活を送る。

(3) 生徒相互の人間関係

チームとして行動する中で、協調性や責任感を涵養する。

(4) 学習と部活動

学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

4 活動計画

(1) 活動日 : 火・木・金・土(日)の週 4 日程度で大会等により日曜日も活動する。

(2) 休養日 : 月・水・日