

[様式2]

連雀学園三鷹市立第一中学校

令和6年度 陸上 部の活動方針・活動計画

令和6年4月30日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	田中 恵			
副顧問	篠原 可子			
副顧問	鈴木 彩夏			
部活動指導員氏名		休日限定部活動指導員	資格等や経験	頻度
指導員				

2 部員数 1年生20人 2年生12人 3年生 20人 合計52人
(令和6年4月現在)

3 年間目標

- (1) 学校の教育目標の「考える人、思いやりのある人、助け合う人、成し遂げる人」を育成するために、日々の部活動を実践する。
- (2) 自己記録の更新を目指すとともに、市民大会上位入賞、総合体育大会、通信大会等出場を目指し、日々の練習に取り組む。

4 活動方針

- (1) 部長・副部長・ブロック長・顧問で練習メニューを考え、生徒が自ら取り組む姿勢を養う。
- (2) 部活動への積極的な参加を基本とし、基礎体力の向上と、技術の向上を目指す。
- (3) 挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 陸上競技は個人種目であるが、部としてのまとまりを大切にし、行動していく中で、協調性や責任感を養う。
- (5) 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させる。

5 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

指導に入る際は1対1での指導は避け、必ず複数顧問で対応を行う。体罰・暴言による指導は行わず、生徒に対して真摯に向き合う姿勢を常に持つ。また保護者や地域との連携をとりながら体罰のない指導への共通理解を図り、適切な指導を徹底する。

(2) 生徒間の暴力禁止

活動中に練習している仲間と協力して高め合うことのできる関係性を生徒自身で築かせていく。また日頃から思いやり・尊重の意識を常に持ち、いかなる場合でも暴力を行わないように指導を徹底する。

(3) 外部指導員の活用

今年度も外部指導員は活用せず、複数顧問で部活を指導する。

6 活動計画

(1) 活動日：月・火・水 or 木・金（会議や研修によって変動）

(2) 活動時間：平日 16：00～18：00（2時間）

(3) 休養日：水 or 木・土・日（土日が大会の場合を除く）

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	東京都中学生春季競技会 武蔵野市民大会
	5	東京都中学校地域別陸上競技大会（1、2日目） 東京都中学校地域別陸上競技大会（3、4日目）
	6	東京都中学校総合体育大会 全日本中学校通信東京都大会
	7	東京ジュニア大会
	8	
2 学期	9	東京都中学校支部対抗選手権大会 東京都中学校駅伝競走大会 三鷹市民大会
	10	都民生涯スポーツ大会 武蔵野市民大会
	11	
	12	
3 学期	1	三鷹市民駅伝 東京都中学校ロードレース大会 （東京都中学生駅伝）
	2	都民駅伝
	3	

(5) 参加予定大会

春季大会、地域別大会、総合体育大会、通信大会、支部対抗選手権、
駅伝・ロードレース大会、各市民大会・駅伝、東京ラビッツ等の記録会

7 過去3か年の主な実績

第74回東京都中学校地域別陸上競技大会 男子100m 7位入賞

第62回東京都中学校総合体育大会陸上競技大会 男子100m 7位入賞