

[様式 2]

連雀学園三鷹市立第一中学校

令和 7 年度 陸上 部の活動方針・活動計画

令和 7 年 4 月 30 日

1 指導体制

顧問 2 名 部活動指導助手 なし 部活動指導員 なし

2 部員数 1 年生 10 人 2 年生 19 人 3 年生 10 人 合計 39 人

(令和 7 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) 自己記録の苦心を目指すとともに、市民大会上位入賞、総合体育大会や通信大会等の都大会出場を目指し、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

令和 8 年度に向けて外部指導員の活用を検討する。

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）

※本年度は強化部のため週 3 日を基本として活動を実施

土・日（通常は活動無し、大会実施日のみ活動有り）

(2) 活動時間： 平日 16:00～18:00 (2時間) ※6時間授業の場合
 休日 7:00～17:00 (変動あり) ※大会時

(3) 休養日：水 or 木・土・日 (土日が大会の場合は月)

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	東京都中学生春季陸上競技会
	5	東京都中学校地域別陸上大会 (5/17・5/18) ※中体連主催大会
	6	東京都中校生地域別陸上大会 (6/14・6/15) ※中体連主催大会 武蔵野市民大会
	7	東京都中学校総合体育大会 (7/12・7/13) ※中体連主催都大会 全日本中学校通信陸上競技東京大会 (7/26・7/27) ※中体連主催都大会
	8	全日本中学校陸上競技大会 (8/17～8/20) ※中体連主催全国大会 東京ジュニア ※参加標準記録突破者のみ
2 学期	9	はちおうじ T&F トライアル
	10	東京都中学校支部対抗選手権大会 (10/11・10/12) ※中体連主催都大会
	11	三鷹市民大会・三鷹市民駅伝 東京都中学校駅伝競走大会
	12	
3 学期	1	東京都中学校ロードレース大会 (1/25) ※中体連主催大会
	2	
	3	

(5) 参加予定大会

上記の予定に記載の大会、市民大会、記録会等

7 過去3か年の主な実績

第75回東京都中学校地域別陸上大会 男子 100m 複数入賞

第77回東京都中学校支部対抗陸上競技大会 男子 100m 3位