

令和7年度 新座市立新座中学校 陸上競技部 年間活動計画

年間目標	応援されるチームに！ ・社会生活で欠かせない挨拶や礼儀、集団行動を身に付ける。・保護者や指導者、活動環境に感謝する気持ちを養う。 ・陸上競技を通じて、共に助け合い協力する精神を養う。・目標に向かい集中して、我慢強く取り組む力を養う。					
指導者名	顧問	今村 礼智、高橋若葉			外部指導者	
部員数	1年	15 名	2年	18 名	3年	12 名
活動日	平日及び土日、休日 ※土日、休日は記録会や大会が入ることがあります。					
最終下校時刻	6月・9月 18:00 4月・5月・7月・8月 17:30 10月～3月 17:00					
休日活動時間	8:15～11:45 ※学校及び競技場での練習の場合					
休養日	水曜日・日曜日 オフ1：8月中旬（お盆）に1週間程度 オフ2：年末年始をまたいだ1週間程度 ※大会等への参加についてはこの限りではありません。 ※下記の1週間前からの期間（大会を控えている場合、練習あり） 1学期中間テスト 5/16 1学期期末テスト 7/3・4 2学期中間テスト 10/8 2学期期末テスト 11/20・21 3学期期末テスト 2/26・27（1・2年）					
主な活動予定	4月	通常練習				
	5月	通常練習 ○通信陸上大会				
	6月	通常練習 ○学校総合体育大会				
	7月	通常練習、夏季休業中練習				
	8月	通常練習、夏季休業中練習				
	9月	通常練習 ○新人スポーツ大会				
	10月	通常練習 ○朝霞地区駅伝競走大会				
	11月	通常練習				
	12月	通常練習、冬季休業中練習				
	1月	通常練習、冬季休業中練習				
	2月	通常練習				
	3月	通常練習				
参加予定大会	○通信陸上大会 ○学校総合体育大会 ○新人スポーツ大会 ○朝霞地区駅伝競走大会 ※○印は例外規定適用大会（1週間の活動時間は上限で16時間程度＜市方針＞に留意）					
主な実績	2020	新人スポーツ大会県大会 男子 1500m、3000m 出場 朝霞地区駅伝競走大会区間賞（6区）				
	2022	新人スポーツ大会県大会 女子 100m 第5位入賞				
	2023	新人スポーツ大会県大会 男子走幅跳 第6位入賞				
	2024	北関東陸上 男子400m第3位入賞				