

令和6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！<br>・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。<br>・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、関根 美波、岩沢 裕                                                                                                        |  |           | 外部指導者 |  |     |       |  |
| 部員数    | 1 年                                                                                                                                | 1 8 名                                                                                                                   |  | 2 年       | 1 2 名 |  | 3 年 | 1 3 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 | 3月～9月                                                                                                                              |                                                                                                                         |  | 1 8 : 0 0 |       |  |     |       |  |
|        | 2月・1 0 月                                                                                                                           |                                                                                                                         |  | 1 7 : 3 0 |       |  |     |       |  |
|        | 1月・1 1 月・1 2 月                                                                                                                     |                                                                                                                         |  | 1 7 : 0 0 |       |  |     |       |  |
| 休日活動時間 | 8 : 1 5～1 1 : 4 5 ※学校及び競技場での練習の場合                                                                                                  |                                                                                                                         |  |           |       |  |     |       |  |
| 休養日    | 水曜日・日曜日<br>オフ1：8月中旬（お盆）に1週間程度<br>オフ2：年末年始をまたいだ1週間程度<br>※大会等への参加についてはこの限りではありません。                                                   |                                                                                                                         |  |           |       |  |     |       |  |
|        | ※下記の一週間前からの期間（大会を控えている場合、練習あり）<br>1学期中間テスト 5/17 1学期期末テスト 7/4・5<br>2学期中間テスト 10/18 2学期期末テスト 11/21・22(1,2年)<br>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 <u>○通信陸上大会</u>                                                                                                     |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 6月                                                                                                                                 | 通常練習 <u>○学校総合体育大会</u>                                                                                                   |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 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 <u>○新人スポーツ大会</u>                                                                                                   |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 10月                                                                                                                                | 通常練習 <u>○朝霞地区駅伝競走大会</u>                                                                                                 |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 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 | <u>○通信陸上大会</u> <u>○学校総合体育大会</u> <u>○新人スポーツ大会</u> <u>○朝霞地区駅伝競走大会</u><br>※○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   | 2018                                                                                                                               | 全国中学校陸上競技大会 女子 800m出場                                                                                                   |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 2020                                                                                                                               | 新人スポーツ大会県大会 男子 1500m、3000m 出場<br>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 男子 100m、800m、3000m 出場<br>女子 100m 第5位入賞<br>学校総合体育大会県大会 男子 100m、女子 100m 出場<br>通信陸上大会県大会 男子 100m 砲丸投、女子 走幅跳 出場 |  |           |       |  |     |       |  |
|        | 2023                                                                                                                               | 新人スポーツ大会県大会 男子走幅跳 第6位入賞                                                                                                 |  |           |       |  |     |       |  |