

令和5年4月11日  
みのりの学び舎 世田谷区立千歳中学校  
陸上部顧問  
小澤 駿介、松永 大貴

## 令和5年度 千歳中学校陸上部 活動方針

### ◎ 本校の部活動方針

公立中学校の部活動は生徒の心身の健全育成を目的に行います。

部活動に取り組むにあたって

- ・目的をもって参加するとともに、より良い集団を目指せること。
- ・部活動では心を鍛錬すること。そして、技術を身につけること。
- ・自ら意欲的に活動する価値を知ること。
- ・顧問やコーチの指導に従える生徒であること。

以上のようなことが守れる生徒が入部の条件となります。

これらの活動方針をもとに、それぞれの部活動で以下のように取り組みます。

### 1. 陸上部の活動目的

部活動、または陸上競技を通じて「自立」した人格の形成を目指す。

### 2. 陸上部活動方針

- ・陸上競技や、部活動で得た非日常の経験を、日々の生活に活かすようにする。
- ・進んで自らのことに取り組むことのできる生徒を育成する。
- ・陸上競技を通じ、目標に向かい継続して取り組むことのできる忍耐力、課題に直面しても困難を乗り越える力を養う。

### 3. その他連絡事項

(1) 活動日・場所・時間 ○ 練習日 ×休養日 ▲練習の可能性がある日

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午後（3月～10月） ～6:15	○	○	○	×	○	▲	▲
（11月～2月）～5:45							

※大会がなければ、▲の土日のどちらかが練習、どちらかが休養日になります。（他部活動との兼ね合いにより決定します。）また、夏季や冬季の長期休暇は、その都度練習日程を提示します。（上記の表によらない場合もあります。）

### （2）活動費

年間4,000円（選手登録費、練習用具やスポーツドリンクの粉末の購入等に利用します。）

※大会参加費は別途徴収いたします。

### (3) 保護者の皆様へ

- ・日常の学校生活を最優先したうえでの部活動です。係活動にしっかりと取り組む、提出物を忘れないことなど、競技だけではなく学校生活をしっかり生活できるように厳しく指導することもあります。
- ・大会での活躍を目指し、日々の鍛錬とともに、厳しい言葉をかけることもありますが、一つひとつをしっかりと受け止めて、成長していってほしいと思います。
- ・自分の身体ひとつで取り組む競技です。そのため、ケガが付き物の競技です。ケガへのご理解をお願いします。
- ・陸上競技は日常の生活も練習の一環です。バランスの良い栄養摂取や、適切な睡眠による休養も、とても大切な競技です。ぜひ、ご家庭でも日常生活のご指導をよろしくお願いします。
- ・部費の他に、ユニフォーム、ウィンドブレーカー、スパイク等、個人で購入する用具があります。
- ・指導方針へのご理解、ご協力を願いいたします。

### 4. 年間活動計画

月	主な活動予定	指導計画		
		1年生	2年生	3年生
4	中学生春季大会	基礎基本	基礎基本・専門練習（試合準備）	
5	地域別大会①（都大会予選）	基礎基本	基礎基本・専門練習（試合準備）	
6	地域別大会②（都大会予選）	基礎基本・試合準備	基礎基本・専門練習（試合準備）	
7	東京都総合体育大会（都大会） 東京都通信大会（都大会） 世田谷区夏季大会	基礎基本 試合準備	基礎基本・専門練習（試合準備）	
8	夏季鍛錬期	基礎基本 技術・体力の向上	基礎基本 技術・体力の向上	
9	世田谷区学校対抗大会	基礎基本 専門練習（試合準備）	基礎基本・専門練習（試合準備）	
10	支部対抗大会（都大会）	基礎基本 専門練習（試合準備）	基礎基本・専門練習（試合準備）	
11	東京都中学駅伝	基礎基本 鍛錬期準備	基礎基本・試合準備・鍛錬期準備	
12	世田谷こども駅伝	基礎基本 体力の向上	基礎基本・体力の向上	
1	冬季鍛錬期 中学生ロードレース大会	基礎基本 体力の向上	基礎基本・体力の向上	
2	冬季鍛錬期	基礎基本 体力の向上	基礎基本・体力の向上	
3	試合準備期	基礎基本 試合準備	基礎基本 試合準備	

## ○陸上部入部のきまり

以下にある「目標」に向けて、前向きに努力できる生徒であるとともに、顧問の指導に従える生徒であること。

### 目標：東京都で通用するチーム

東京都で通用するチームというのは、競技面でも、人間面でも、集団としても通用することを表しています。そのために主に次の3つを大切に、自ら何事にも進んで取り組んで欲しいと思います。

#### 競技目標

○世田谷区連合陸上大会 総合5連覇

○男女リレー競技 都大会出場

○都大会出場 個人種目3名以上

○東京都中学駅伝 男女とも総合10位以内

#### ●学校生活を大切にする

部活動へ前向きに取り組む基盤は学校生活です。普段の生活や授業に加えて、係の活動や提出物など、すべての学校生活を大切にしたうえで部活動に前向きに取り組んでほしいと思います。そのため、時に部活動よりも学校生活に重きを置いて指導をすることがあります。

#### ●陸上部を大切にする

陸上は個人競技が多いですが、部活動としてはチームとして活動しています。そのため、千歳中学校の部活動の決まりを守ることに加えて、陸上部の約束事があります。例えば、部活動を休む時には各自が顧問に直接連絡するなどです。まずは先輩がいろいろなことを教えてくれます。一つひとつしっかりと受け止めて、守るようにしましょう。また、陸上部の活動には必ず参加することが原則です。日々の練習や長期休暇など、陸上部の活動を最優先して、日程の調整をお願いします。

#### ●がんばり続けることを大切にする

陸上部では、チームの目標に加え、各自が明確な目標をもち、日々の活動に意識を高く取り組んでいます。そのため、普段の練習での指導だけでなく、食事や睡眠などの普段の生活についても指導をしています。また、時にはケガをすることや、厳しく指導を受けることもあります。それらを受け止め、成長し、目標に向けてがんばり続けることの大切さを学んでいって欲しいと思います。