令和8年度　部活動活動方針及び活動計画等

部活名 陸上競技部　　（高等部 ）

部員数　　10名　（ 男子6名 ）（ 女子4名 ）

顧問数　5名＋部活動指導員1名　主顧問（ 安岡　杏奈 ）

＜年間活動目標＞

①常識・マナー　②忍耐力　③体力　④協調性

・陸上競技を通して挨拶やマナー、ルールを学び、社会性をもった成人、責任のある行動がとれる大人に成長する。
・チームワークを大切にして、お互いに切磋琢磨し向上心を育む。
・各自、目標や目的を明確に持ち、試合で力が発揮できるように日々練習に取り組む。

＜指導方針＞

・時間を守る、道具の準備、片付け、グランド整備などを率先して行う。
・自身での体調管理を日頃から意識できるように指導し、習慣付ける。
・各トレーニングで何を意識すべきか把握し、練習に取り組む。

＜指導内容・方法＞

①活動日
★月・火・木・金・土

②活動場所
★校内グラウンド
※休日は奥戸総合スポーツセンター、舎人公園陸上競技場、東綾瀬公園、荒川土手付近、東京都障害者スポーツセンターなど

③活動内容
★ウォーミングアップ、体操ストレッチ、基礎トレーニング、スタート練習、ドリル、ミニハードル、ラダー、筋力トレーニング、体幹トレーニング、短距離、中距離、長距離、跳躍、投擲など各種目に応じた練習、クールダウン、体操ストレッチ

④指導方法
・個々の能力に応じて、目標や練習内容を定めて取り組んでいく。
・年間の練習スケジュールを立て、試合期にピークを持っていけるように計画的に行っていく。
・「やらされる」練習ではなく、生徒が主体となり、意欲的に取り組めるように生徒、顧問でコミュニケーションを図る。

＜大会＞

5月 東京都障害者スポーツ大会陸上競技会（駒沢）
7月 関東ろう学校陸上大会（埼玉県）
10月 全国ろう学校陸上競技大会（群馬県）