令和7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 12名 (男子8名)(女子4名)

顧問数 5名十部活動指導員2名 主顧問(天野 貴博)

く年間活動目標>

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。

く指導方針>

- ・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、筋カトレーニング、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。

く大会>

- 5月 東京都障害者スポーツ大会陸上競技会(駒沢)
- 6月 関東ろう学校陸上大会(茨城県)
- 9月 全国ろう学校陸上競技大会(山梨県)