

令和5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5名)(女子5名)	
顧問数	5名＋部活動指導員1名 主顧問(天野 貴博)	
<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、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、グラウ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 ※休日は東綾瀬公園、荒川土手付近、東京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>		
6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(群馬県)		
9月 全国ろう学校陸上競技大会(埼玉県)		