

[様式2]

にしみたか学園三鷹市立第二中学校
令和8年度 陸上競技部の活動方針・活動計画

令和8年5月1日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		部活動指導員(休日限定)氏名	資格や経験等	
顧問	長橋 一寿	高巢 苺子		
顧問	湯谷 真琴	部活動指導助手	資格や経験等	頻度
顧問				
顧問				

2 部員数(令和8年5月現在)

	男子	女子	小計	合計
第1学年	6人	6人	12人	48人
第2学年	4人	3人	7人	
第3学年	23人	6人	29人	

3 年間目標

年間の目標	陸上競技を通して以下のことについて自ら自主的に出来るようにする。 (1)心身の健康を増進させる (2)礼儀やマナーの意義について理解し、実践する (3)目標を持ち、日々の練習に打ち込む (4)課題に直面した際、挫けることなく乗り越えようと努力する (5)思いやりの心、感謝の心を身につけ、今ある環境下に感謝することができる
-------	--

4 活動方針

活動方針	(1)基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成 挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んでリーダーシップを発揮し、他の生徒の模範となるようにする。 (2)練習の質と量の工夫 練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行える様にする。 (3)生徒相互の人間関係の構築 部活動という集団で行動していく中で、先輩・後輩との関わりを通して協調性や責任感を涵養する。
------	--

5 指導内容・方法

(1)体罰・暴言等のない指導	科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。
(2)生徒間の暴力禁止	運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
(3)部活動指導員・指導助手の活用	部活動指導員との連携を密にとり、共通理解のもと指導に当たる。顧問含め3名体制となるため、種目毎に指導できるようにする。

(4)事故防止・安全配慮	安心・安全な環境を整えることを第一に考え、事故や怪我が起きない環境づくりを徹底する。指導者だけでなく、生徒同士でも安全に配慮して活動できるよう全員で共通理解をする。
--------------	--

6 活動計画

(1)活動日	月・火・木・金・土・(日)曜日	
(2)活動時間	平日	16:00~18:00(2時間)
	休日	9:00~12:00(3時間)
(3)休養日	水・木曜日(土日大会の場合、月曜日に休みを設ける)	
(4)年間活動予定		
1学期	4月	部活動紹介
		☆春季陸上競技大会・部活動保護者会(指導方針等を説明)
	5月	☆都大会予選(地域別大会)
	6月	☆都大会予選(地域別大会)
		☆都大会(通信陸上競技大会)
7月	☆都大会(東京都総合体育大会)	
2学期	8月	☆夏季記録会・関東大会・全国大会
		☆東京ジュニア陸上競技大会
	9月	
	10月	☆支部対校選手権大会(秋の都大会)
11月	☆三鷹市民駅伝大会・東京都駅伝大会	
	シーズンオフ・冬季練習始め	
12月		
3学期	1月	☆東京都ロードレース大会
	2月	
3月	冬季練習終わり・シーズンイン	

(5)参加予定大会

	主催団体等	大会名
1	東京都中学校体育連盟	地域別大会
2		通信陸上競技大会
3		東京都総合体育大会
4	はちおうじ AC	はちおうじ T&F トライアル

7 過去3か年の主な実績

	年度	主催団体等	大会名
1	2022年度	中学校体育連盟	全日本中学校陸上競技選手権大会出場
2	2024年度	中学校体育連盟	東京都中学校駅伝競走大会