# 令和3年度 陸上競技部 年間活動計画

# 顧 問 蓑和廣太朗 山野孝憲 細川亜紀

#### 部員

1年 人(短: ・ ) 2年 22人(短:7・4) 3年 31人(短:20・4) 計 名 (長: ・ ) (長:3・8) (長:3・4) 計 名 部長 短距離 3年3組 對馬 玲 3年2組 中村 真緒 合計 名 長距離 3年2組 波多野 素暉 3年1組 堀 真緒

# ■ 活動方針

- 挨拶・返事が自らできる選手になる。
- 陸上競技を通して、学校でのルールや社会生活のマナーを守り礼儀や仲間を思いやる心を学ぶ。
- 日々の練習にきちんと参加し、一生懸命に取り組む。
- 部員同士、互いに切磋琢磨し体力の向上をはかる。
- 一流の選手である前に、一流の人間を目指す。

部活動は、学校活動の1つであり、日々の学校生活をしっかり行った上で参加することができると考えています。 そのため、体力の向上や自己記録の更新だけを目指すのではなく、服装や生活態度、勉強面がおろそかにならないように声をかけていくつもりです。また、ご家庭でもご指導をお願いしたいと思います。

# ■ 活動計画及び内容

# 1. 年間大会予定 ※全ての大会に参加するわけではありません。他の大会に参加する場合もあります。

期日		記録会•大会名
4月10日(土)		柏市記録会(柏の葉公園)
4月24日(土)		松戸市記録会(松戸運動公園)
5月 1日(土)	5月 2日(日)	野田市記録会(野田市総合運動公園)
5月 8日(土)		我孫子市記録会(柏の葉公園)
5月15日(土)	5月16日(日)	柏市記録会(柏の葉公園)
5月19日(水)		松戸市中学校体育大会(松戸運動公園)
5月29日(土)	5月30日(日)	千葉県記録会 柏大会(柏の葉公園)
6月 5日(土)		我孫子市記録会(柏の葉公園)
6月12日(土)	6月13日(日)	松戸市記録会(松戸運動公園)
6月26日(土)	6月27日(日)	千葉県通信大会(千葉市 総合スポーツセンター)
7月19日(月)		松戸市総合体育大会(野田市総合運動公園)
7月27日(土)	7月28日(日)	千葉県総合体育大会(船橋市運動公園)
8月28日(土)	8月29日(日)	松戸市選手権大会(松戸運動公園)
8月 6日(金)	8月 7日(土)	関東総合体育大会(埼玉県 熊谷スポーツ文化公園)
8月17日(火)		全国総合体育大会(茨城県 笠松運動公園)
8月28日(土)	8月29日(日)	松戸市選手権大会(松戸運動公園)
9月11日(土)		松戸市新人大会(松戸運動公園)
9月22日(水)		松戸市駅伝競走大会(柏の葉公園)
10月2日(土)	10月3日(日)	千葉県新人陸上大会(千葉県総合スポーツセンター)
10月16日(土)		東葛飾駅伝競走大会(松戸スタート・野田ゴール)
10月22日(金)	~10月24日(日)	ジュニアオリンピック(愛媛県 愛媛総合運動公園)
	11月 7日(日)	千葉県駅伝競走大会(柏の葉公園)
	11月21日(日)	松戸市記録会(松戸運動公園)
11月23日(火)		都道府県駅伝選考会・記録会(千葉市 総合スポーツセンター)
11月27日(土)		松戸市長距離グランプリレース①(松戸運動公園)
12月18日(土)	12月19日(日)	松戸市長距離記録会(松戸運動公園)
1月 8日(土)	1月 9日(日)	銚子駅伝(銚子市)
1月21日(金)		松戸市新人駅伝競走大会(柏の葉公園)
1月29日(土)		松戸市長距離グランプリレース②(松戸運動公園)
	2月 6日(日)	千葉県新人駅伝競走大会(柏の葉公園)

# 2. 活動日

# 短距離

	月	火	水	木	金	土	日
朝練習	×	基礎	×	×	基礎	ポイント	
放課後	ポイント	種目練習	ポイント	×	×	×	^

〈平日〉 朝 7:00 集合 ~ 7:50 放課後 帰りの会終了 ~ 1時間半程度

〈休日〉 7:00 集合 ~ 2時間程度

- ※ 習い事をやっている生徒は、その旨を顧問に伝え、習い事を優先してかまいません。 (上級生でも習い事を行っている生徒がたくさんいます。サッカー、野球、ダンス、ピアノ etc)
- ※ 雨の日など天候の悪い場合は校舎内でトレーニングとなります。
- ※ 松戸運動公園が使える月・水は自主練習になります。
- ※ 記録会や大会の日は一日になりますのでお弁当の用意をお願いいたします。
- ※ 原則として日曜日は休養日とします。(大会や記録会が重なる時はこの限りでありません。) 日曜日が大会の場合は月曜日を休養日に設定します。平日にも不定期で休養日を設けます。

〈長期休暇〉 夏休み 8:00 集合 ~ 2時間程度 冬休み 8:00 集合 ~ 2時間程度

※ 長期休暇中の予定は、休みに入る前に部員を通じてお知らせします。

# 長距離

37-6136								
	月	火	水	木	金	土	日	
朝練習	球技	JOG	×	校外 JOG	JOG	ポイント	<b>&gt;</b>	
放課後	ポイント	ドリル	ポイント	補強	×	×	×	

〈平日〉 朝 7:00 集合 ~ 7:50 放課後 帰りの会終了 ~ 1時間半程度

<休日> 7:00 集合 ~ 2時間程度

- ※ 習い事をやっている生徒は、その旨を顧問に伝え、習い事を優先してかまいません。 (上級生でも習い事を行っている生徒がたくさんいます。サッカー、野球、ダンス、ピアノ etc)
- ※ 雨の日など天候の悪い場合は校舎内でトレーニングとなります。
- ※ 松戸運動公園が使える月・水は自主練習となります。
- ※ 記録会や大会の日は一日になりますのでお弁当の用意をお願いいたします。
- ※ 原則として日曜日は休養日とします。(大会や記録会が重なる時はこの限りでありません。) 日曜日が大会の場合は月曜日を休養日に設定します。平日にも不定期で休養日を設けます。

〈長期休暇〉 夏休み 6:30 集合  $\sim$  2時間程度 《休み 7:00 集合  $\sim$  2時間程度

- ※ 夏休みの練習は少しでも涼しい時間帯にということで早くから行います。ご了承願います。
- ※ 長期休暇中の予定は、休みに入る前に部員を通じてお知らせします。

#### ■ 活動にかかる費用(概算)

# (1)用具代など

・ユニフォーム、ハチマキ 10,000円 ・ウインドブレーカー 12,000円・ランニングシューズ (各自購入) ・腕時計 (必要に応じて)

• スパイク (必要に応じて) • 部活 T シャツ 2,000円

※すでに持っていればそれを使用してください。また、ユニフォーム以外は各自で購入して構いません。

# (2)個人登録費用

・千葉県陸上競技協会登録費 1000円(毎年更新になります)・ナンバーカード登録費 500円(毎年全員に配布します)

# (3)大会参加費など

・各種記録会参加費400円、千葉県記録会700円、及び交通費などが必要となります。

#### (4)合宿参加費

・東葛飾駅伝強化合宿 12,000円程度(8月中旬、佐倉市にて合同合宿を予定しています) ※子どもたちは「夢の実現」をテーマに日々練習をすることで少しずつ成長しています。お忙しい中とは思いますが、ぜひ、記録会や大会に足をお運びいただきたいです。保護者の方の応援は大きな力になりますし、ご家庭とは違った姿が見られるかと思います。今年一年間、よろしくお願いいたします。

# 短距離男子部長 對馬 玲君から

「自分は小学生の頃は、あまり目立つ選手ではありませんでした。しかし、中学生となり、先生先輩方からたくさんのご指導をいただいたことで大きく成長し、全国大会でも通用するような選手になれました。 "今"がどうかよりも、今後どうするかが大切です。高い目標に向かって一緒に頑張りましょう!」

# 短距離女子部長 中村 真緒さんから

「陸上競技部は自分との戦いであり、仲間とともに成長することができる部活です。1人でも走ったり、跳んだりすることはできますが、仲間と競い合いながら走ったり、跳んだりすることでより自分自身を成長することができます。陸上は1番の個人競技でありながらも1番の仲間の大切さを実感できる部活です。」

# 長距離男子部長 波多野 素暉くんから

「駅伝部は走るだけではなく、サッカーやバスケなど多競技を練習に取り入れ、先輩後輩関係なく楽しく練習しています。また、仲間と切磋琢磨し合い、駅伝で襷を繋ぐことで深い絆ができます。仲間とともに、そして自分自身を強くするために一緒に頑張りましょう。」

# 長距離女子部長 堀 真緒さんから

「常盤平中駅伝部は"男女関係なく仲が良い"部活です。例えば、廊下ですれ違ったときは先輩から率先して笑顔で手を振り、お互いに手を振り合う部活です。そんな明るい雰囲気の中で、先輩の背中から大事なものを学び、成長し、先輩は後輩に姿勢で示す中で、自分もさらに成長し、よりよい空気を作り出す。この連鎖が、チームであり、個でもある駅伝という戦いで、常盤平中が強い理由だと思います。これからも、この"連鎖"を大切に頑張っていきましょう。」



