

令和5年度 陸上競技部 年間活動計画

■ 活動方針

- 挨拶・返事ができる選手になる。
- 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思っています。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、勉強面がおそろ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があります。今現在で予定を書いておりますので、変更や中止、別の大会が入ることもあります。ご了承ください。

期日		記録会・大会名
4月23日(土)		松戸市記録会(松戸運動公園)
5月3日(土)	5月4日(日)	野田市記録会(野田市総合運動公園)
5月21日(土)	5月22日(日)	柏市記録会(柏の葉公園)
5月30日(火)		松戸市体育大会(松戸運動公園)
6月3日(土)	6月3日(日)	県記録会(柏の葉公園)
6月17日(土)	6月18日(日)	松戸市記録会(松戸運動公園)
7月1日(土)	7月2日(日)	千葉県通信大会(千葉市 総合スポーツセンター)
7月15日(日)	7月16日(月)	松戸市総合体育大会(松戸運動公園)
7月27日(木)	7月28日(金)	千葉県総合体育大会(千葉市 総合スポーツセンター)
8月9日(水)～8月10日(木)		関東総合体育大会(神奈川県)
8月22日(火)～25日(金)		全国総合体育大会(愛媛県)
8月26日(土)	8月27日(日)	松戸選手権(松戸運動公園)
9月9日(土)	9月10日(日)	松戸市新人大会(松戸運動公園)
9月30日(土)	10月1日(日)	千葉県新人大会(千葉市 総合スポーツセンター)
11月11日(土)		松戸市記録会(松戸運動公園)

2. 活動日

	月	火	水	木	金	土	日
朝練習	○	○	×	○	○	○	×
放課後	○	○	○	△	△	×	
<平日> 朝 7:00 集合 ～ 7:55 放課後 帰りの会終了 ～ 1時間程度 <休日> 7:00 集合 ～ 2時間程度 ※ 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。 ※ 基本的に朝練習がメインとなります。午後は軽めの練習となります。 ※ 短距離、長距離で活動日に変更もありますので月の予定を見て活動日を確認してください。 ※ 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はありません。) 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 ～ 2時間程度 冬休み 7:00 集合 ～ 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 | 約10,000円 | ・腕時計（必要に応じて） | 約10,000円 |
| ・スパイク（必要に応じて） | 約10,000円 | ・部活Tシャツ | 約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 | 500円（毎年全員更新します） |
| ・ナンバーカード登録費 | 500円（3年間同じナンバーを使用します） |

(3) 大会参加費など

- ・各種記録会参加費400円、千葉県記録会500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（実施については未定）

（その他）

今年度も引き続き「夢の実現」をテーマに日々練習をしていきます。よりよい部活動にできるように活動してまいります。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と思います。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えます。今年一年間、よろしくお願いいたします。

夢の実現