

2025 新座市立第四中学校 陸上競技部 年間活動計画

年間目標	・活動は目標に向かってみんなで『全力』に取り組める ・「元気なあいさつ」「気持ちのよい返事」「整理整頓（道具を大切にする）」が継続できる ・感謝の気持ちを忘れない ・一人一人の考え方や思いを尊重できる ・「最後までやりきれぬ力」を身につける ＊周囲から応援される部活を目指します					
指導者名	顧問	村上一博 緑川祐子			外部指導者	なし
部員数	男子	34 名		女子	14 名	合計 48 名
活動日	月・火・水・金・土または日 ※土日に練習試合や大会が入ることがあります。 ☆学校行事等による活動する曜日を変更する場合は、事前にお知らせします。					
最終下校時刻	3～9月 18：00 10月 17：30 11月 17：15 12月 17：00 1月 17：15 2月 17：45					
休日練習時間	午前中または午後の3時間程度 ※学校での練習時間					
休養日	木・土または日 Rest 1：8／8～8／16 オフ2：12／29～1／3 ※オフ1，2については、あくまでも予定のため、変更があります。 ※ <u>上位</u> 大会等への参加については上記、下記の限りではありません。					
主な活動予定	4月	通常練習 記録会				
	5月	通常練習 通信陸上朝霞地区大会 記録会 新座選手権				
	6月	通常練習 学校総合体育大会地区大会 通信陸上埼玉県大会 記録会				
	7月	通常練習、学校総合体育大会県大会、夏季休業中練習				
	8月	通常練習、夏季休業中練習				
	9月	通常練習 新人体育大会地区大会、記録会				
	10月	通常練習 新人体育大会県大会、駅伝地区大会				
	11月	通常練習 県駅伝大会、				
	12月	通常練習、冬季休業中練習、記録会、練習会				
	1月	通常練習、冬季休業中練習、新座市ロードレス大会、練習会				
	2月	通常練習、練習会				
	3月	通常練習、練習会				
参加予定大会	○通信陸上大会 ○学校総合体育大会 ○新人体育大会 ○駅伝大会 ※○印は例外規定適用大会。なお、各種記録会は○の上位大会へ出場するための標準記録突破会としての機会として見なすこともできるため、例外規定適用大会とすることもある。 ※各種記録会に参加					
主な実績	2024	関東大会 1年男子100m優勝・女子円盤投出場 1年男子100m県通信・県学総・県新人 優勝 県大会 女子円盤投 2位 女子走高跳、男子4×100mリレー 2年男子100m 出場				
	2023	男子100m県 学総大会3位、女子走高跳、男子4×100m リレー県大会出場、女子円盤投 県新人大会3位 男子110m ハードル・女子円盤投 県大会出場				
	2022	男子200m、女子100m学総県大会出場 男子800m新人県大会出場男女100m、女子走高跳、女子100mH県大会出場				

