

2026年 新座市立第四中学校 陸上競技部 年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> 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」「綺麗な整理整頓」が継続できる 「最後までやりきれぬ力」を身につける ・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*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	19名	合計	53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	4～9月	17:45	10月	17:15		
	11月	17:15	12月	17:00		
	1月	17:15	2月	17:30	3月	17:30
休日練習時間	午前中の3時間程度(練習時間)※新座陸上競技場に行くことが多くあります 11月より地域展開					
休養日	木・日 Rest (大会、記録会等により変更あり) 1:8/9~8/16 2:12/29~1/3 ※Rest 1, 2については、あくまでも予定のため、変更があります。 ※上位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 各種記録会 ※○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。					
主な実績	2024	関東中学校陸上競技大会 1年男子100m優勝、女子円盤投出場 埼玉県通信陸上競技大会 1年男子100m優勝、女子円盤投4位、女子走高跳、男子200m、男子4×100mリレー出場 埼玉県学校総合体育大会 1年男子100m優勝 女子円盤投3位、男子110mハードル、男子200m、男子4×100mリレー出場				
	2025	埼玉県通信陸上競技大会 2年男子100m優勝、男子1500m出場、女子走高跳、男子200m、男子4×100mリレー出場 埼玉県学校総合体育大会 男子1500m5位、男子110mハードル、3年男子100m、男子4×100mリレー出場 2年女子100m 5位				

