

2023 新座市立第四中学校 陸上競技部 年間活動計画

年間目標	「PLEASURE」～チームの喜びは自分の喜び～ ・全員が喜べるような結果を出すチーム ・共に汗と涙を流し成長し続けるチーム 自律（自分で考え、自分で判断し、自分で行動する） 尊重（いろいろな考えの仲間を認める）							
指導者名	顧問	村上 一博		緑川 祐子		外部指導者	なし	
部員数	1年	25 名		2年	16 名		3年	18 名
活動日	月～金、土日祝 ※土日は大会や記録会が入ることもある。 ※土曜日練習は『新座総合運動公園陸上競技場』で行う場合が多い。							
最終下校時刻	4～10月・3月 18：00 11・1月 17：15 2月 17：45							
休日練習時間	練習の場合：8時～が多い。季節によって変更あり。 大会の場合：大会会場によって集合時間は異なる。							
休養日	平日1回（木曜日が多い）、土日のいずれか。 お盆期間、年末年始							
	1学期中間テスト期間 5／12～5／19 1学期期末テスト期間 6／22～6／30 2学期中間テスト期間 10／12～10／20 2学期期末テスト期間 11／17～11／25 3学期期末テスト期間 11／23～12／1 ※大会前は短時間で練習することもあります							
主な活動予定	4月	練習、新座市春季記録会、スプリングチャレンジにいざ						
	5月	練習、通信陸上朝霞地区大会、新座選手権						
	6月	練習、通信陸上埼玉県大会、学校総合体育大会県大会						
	7月	練習、学校総合体育大会県大会、上尾選手権						
	8月	練習、夏季休業中練習、ジュニアオリンピック予選会						
	9月	練習、新人体育大会地区大会、						
	10月	練習、新人体育大会県大会、朝霞地区駅伝競走大会						
	11月	練習、埼玉県駅伝競走大会						
	12月	練習、合同練習会						
	1月	練習、にいざロードレス大会、合同練習会						
	2月	練習、合同練習会						
	3月	練習、合同練習会						
	※変更の可能性あり 月予定などでその都度連絡します							
参加予定大会 コンクール	○学校総合体育大会 ○新人体育大会 ○駅伝大会 ○ジュニアオリンピックカップ予選会 ○新座選手権 ・各種記録会 ※○印は例外規定適用大会							
主な実績	2020	県学校総合体育大会 女子100mハードル入賞						
	2021	県学校総合体育大会 男子4×100リレー、男子800m走入賞						
	2022	県通信陸上競技大会 2年男子100m入賞						