

令和7年度豊島区立 駒込 中学校 陸上部 活動方針

年間目標	誰からも応援される生徒になる						
顧問教員名	柴 勇太			外部指導者	無・有（氏名 ）		
部員数 (令和7年5月現在)	1年 男子 7人	1年 女子 0人	2年 男子 5人	2年 女子 0人	3年 男子 4人	3年 女子 0人	合 計 16人
活動日	月、火、木、金、土						
活動時間	平 日	通年 16:00～18:00		休日	9:00～11：00		
朝練の有無	無 ・ 有						
活動場所	平 日	校庭・体育館		休 日	校庭・体育館		
休養日	月、木、日						
主な活動予定	4月	種目練習、スプリントドリル					試合期
	5月	種目練習、加速走、リレー、バトンパス練習					
	6月	種目練習、スプリントドリル					
	7月	種目練習、スプリント、スタートダッシュ					
	8月	種目練習、サーキットトレーニング、リレー					
	9月	種目練習、加速走、リレー、バトンパス練習					移行期
	10月	種目練習、スプリントドリル、加速走、レジステッド					
	11月	球技スポーツ、コントロールテスト、他種目への挑戦					一般的 準備期
	12月	サーキットトレーニング、テンポ走、エンドレスリレー					
	1月	レジテッド走、階段、砂場、サーキットなど					専門的 準備期
	2月	スプリントドリル、加速走、スタートダッシュ					
	3月	レペティション、リレー、種目練習					
参加予定大会	夏季大会（5月～7月） 秋季大会（11月～1月）						
主な実績	令和6年度	東京都総合体育大会 出場 東京都通信大会 出場					
	令和5年度	東京都総合体育大会 出場 東京都通信大会 出場					
	令和4年度	東京都総合体育大会 準決勝進出 東京都通信大会出場					

