

浅川中学校 陸上競技部

年間目標	① 短期集中！！～活気のある練習～ ② 軸、姿勢が命！！～身体能力の獲得～ ③ マイナス発言はしない！ 常にポジティブ思考で			
活動内容	以下の３つのグループに分かれて専門練習を実施 ①短距離ブロック（１００m、２００m、４００m） ②長距離ブロック（８００m、１５００m、３０００m） ③その他（走幅跳、走高跳、ハードル）			
部員数 (令和7年5月現在)	５２名			
活動日	教育委員会の方針に則り設定します。週３～４（合同練習含む）日で計画。			
活動時間	平日	１６：００～１８：００	休日	８：４５～１１：３０
休養日	・水曜日、土曜日、日曜日 ※ただし大会などで土日の活動があるときもある。			
主な活動予定	４月	春季大会、基礎力養成、持久力養成、専門種目養成		
	５月	はちおうじ T&F、地域別大会、基礎力養成、持久力養成、専門種目養成		
	６月	地域別大会、基礎力養成、持久力養成、専門種目養成		
	７月	都総合体育大会、都通信大会、基礎力養成、持久力養成、専門種目養成		
	８月	八王子市記録会、専門種目養成		
	９月	はちおうじ T&F、学校対抗、支部対抗、専門種目養成		
	10月	基礎力養成、持久力養成、専門種目養成		
	11月	市駅伝競走大会、基礎力養成、持久力養成、クロカン		
	12月	基礎力養成、持久力養成、クロカン		
	１月	都ロードレース大会、基礎力養成、持久力養成、クロカン		
	２月	全関東夢駅伝、基礎力養成、持久力養成、クロカン		
	３月	基礎力養成、持久力養成、クロカン		
参加予定大会	はちおうじT & F大会、地域別大会、総合体育大会、通信陸上競技会 学校対抗、支部対抗選手権大会、市駅伝競走大会、都ロードレース大会 全関東夢駅伝			
主な実績	令和6年度	都総体・都通信出場、都ロードレース大会多数入賞 全関東夢駅伝入賞（女子チーム）		
	令和5年度	都総体・都通信出場（多数入賞）、関東・全国大会出場 市学校対抗男子入賞 支部対抗選手権大会出場		
	令和4年度	都総体・都通信出場（多数入賞）		