

## 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8年5月現在)	62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）日で計画中。			
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	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、専門種目養成		
	10月	支部対抗、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7年度			
	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		