

令和8年度 陸上競技部の活動について

部目標 「一走青春～**ゆ**りしく **く**じけず **じょ**うねつてきに **う**つくしく走る～」

- 学校のきまり、社会のきまりを守れる人
- 陸上部という組織の一員であることを自覚できる人
- 報告、連絡（欠席・早退・遅刻等の連絡も含む）ができる人
- 提出物を期限内に提出できる人

※部のきまりを守れない人は、その後の活動の継続について相談します。

1 陸上競技部体制

顧問 : 2名

部活動指導補助員 : 1名

2 活動日時

放課後：月、火、木、金、土（大会に参加するときは、日曜日にも活動する場合があります。）

3 活動時間

5時間授業の日 17：00まで **6時間授業の日** 18：00まで **休日** 12：00まで

- 顧問が学校に不在の時には活動は行いません。
- 土曜日の練習は、基本的に午前中に行う予定です。
学校の場合→（9：00～12：00） 富士森競技場の場合→（8：45～12：00）
- 富士森競技場での練習では入場料50円が必要になります。
- 長期休業中も基本的に休日練習と同じ時間帯で練習を行います。
- 大会や、八王子市合同練習会に参加する場合は上記時間に限りません。
- 欠席等の連絡は、学校のある日は本人から、ない日はC4thの部活動欠席連絡をお願いいたします。

4 練習について

【4月～9月の競技場大会シーズン】

曜日	月	火	木	金	土
メニュー	種目練習	走り込み	筋トシ	種目練習	種目練習&走り込み

【10月～3月の駅伝大会シーズン】

曜日	月	火	木	金	土
メニュー	走り込み	走り込み	筋トシ	種目練習	種目練習&走り込み

・安全管理、練習中のケガや見学について

練習や大会の活動を安全でケガなく行うために陸上競技部では以下の4点を行います。

- ① 練習中は安全管理を呼びかけるとともに、砲丸などの危険物は大人がみているもとの実施する。
- ② 学校に顧問が不在の場合、活動はしない。練習の見守り・指導ができない場合、ストレッチや筋トシ等のケガのリスクが低いメニューのみを行う。
- ③ ケガが起きたときには練習を中断し、保健室等で応急処置を行う。
- ④ 大会前後にはC4thメールにて連絡を行い、所在を明確にする。

練習のしすぎ等で足が継続して痛みが続く場合、病院への受診をお願いいたします。見学する場合、タイム計測の補助などの練習補助、またバランスボールを使用したストレッチ等を実施します。

5 大会について

大会は基本的に記録会と公式大会の2種類となります。

○記録会：参加希望書を提出していただき、希望者のみの参加となります。

○公式大会：「地域別陸上競技大会（5・6月開催）」と「八王子市中学校陸上競技大会（9月開催）」の2種類となります。1種目につき各校2人までという条件が付いているため代表者のみの出場、良い結果を出すと都大会・関東大会・全国大会へと繋がります。

主要大会の場所については、以下をご参照ください。

☆上柚木公園陸上競技場（八王子市上柚木2丁目40-1）

☆富士森公園陸上競技場（八王子市台町2丁目2）

- ・駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場（世田谷区駒沢公園1-1）
- ・江東区夢の島競技場（江東区夢の島1丁目1-2）

◎都大会以上の上位大会について

陸上競技の都大会とよばれるものは、1年を通して3種類あります。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">①東京都中学校総合体育大会陸上競技大会（総体）（6月開催）②全日本中学校通信陸上競技東京都大会（通信）（6月開催）③東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会（支部対抗）（10月開催） |
|--|

①と②には出場するための標準記録（別紙参照）が定められています。①と②に出場する方法は、地域別大会（5月・6月開催）で多摩西部8位+α以内の入賞か、標準記録突破が必要となります。

③に出場する方法は、4月の記録から、八王子市代表に選ばれることが必要となります。標準記録などの基準はなく、都大会で戦える（入賞できる）であろう選手が選ばれます。

6 部費・大会参加費について

毎年1・2年生 3000 円、3年生 2000 円（冬は活動しないため）で部費を徴収しております。部費については、練習用具や塩分チャージ等の購入、卒業記念品等にあてております。大会参加費は、中体連が主催する大会については、参加費や交通費が原則、公費（生徒派遣費/別紙参照）から支出されます。その他の記録会や大会については、原則として個人負担となります。

7 活動する上で必要なもの

○1年生として必要なもの（価格・購入時期）

①練習用シューズ（足に合った靴をなるべくはやめに各御家庭で御準備ください）

②競技用スパイク（大会に出場を考えている場合、足に合った靴をなるべくはやめに各御家庭で御準備ください）

※シューズやスパイクについては、陸上競技靴販売店（Step SPORT など）がオススメです！

○その他、購入希望があれば購入できるもの。

・ユニフォーム ・部活動練習着 ・トレーナー ・冬季ウインドブレーカー

※価格に関しましては、物価の変動により載せていません。メーカーより価格がわかり次第、購入希望のお便りに明記致します。

8 3年生の引退について

基本的に毎年3年生の引退は、「八王子市中学校陸上競技大会（9月開催）」に参加した後としています。しかし、地域別大会・都大会が終わってからは、受験生として、勉強を最優先に、顧問・担任と相談しながら練習に参加していく予定です。