

平成31年度・令和元年度陸上競技部の指導方針等について

令和元年5月10日

1 指導体制

顧問3名 部活動指導員1名

2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
「文武両道」を方針とする本校において、陸上競技を通し、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標
東京都大会出場を複数種目出場を目標にし、日々の練習に励む。
競技力に応じて、関東大会出場を目指して日々の練習に取り組む。
- (3) 地域貢献等の特色ある目標
地域陸協、高体連主催及び中体連主催の競技会の補助役員として生徒が活動する。

3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫
練習は、原則週に4日間とし、練習時間は、平日2時間、休日4時間を基本とし、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画
月に1～2回程度、競技力を高めるため各団体の競技会への参加、強豪チームと合同練習を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係
チームとして行動していく中で、自主性はもちろん、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮
生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

5 主な年間計画

学 期	月	内 容	
1 学期	4	東京都高体連 2/3 支部春季競技会 東京都高体連陸上競技専門部強化競技会 東京都中学生春季陸上競技会 東京都高校総体第 2 支部予選会 各大学と合同練習	
	5	東京都高校総体 東京都中学校陸上競技地域別大会	
	6	東京都高体連第 2 支部学年別大会 東京都中学校陸上競技地域別大会 関東大会（高校総体）	
	7	東京都中学校陸上競技総合体育大会 東京都高等学校選抜陸上競技大会 東京都中学校陸上競技通信大会	
	8	全国高校総体 合同練習（大井陸上競技場他） 東京都高等学校新人陸上競技大会第 2 支部予選会	
	2 学期	9	東京都ジュニア陸上競技大会（中学） 東京都高等学校新人陸上競技大会
		10	台東区連合陸上大会 東京都中学校支部対抗陸上競技大会 各地域大会参加（中学）
		11	都駅伝 東京都高体連第 2/3 支部秋季競技会 大学主催記録会参加（長距離）
12		都選抜合宿	
3 学期	1	合同練習会（都東大和高校） 支部駅伝	
	2	合同練習会（都桜修館） クロスカントリー大会参加（長距離）	
	3	都選抜合宿 各競技会参加（高校）	

※ 合宿や県外遠征などの宿泊を伴う活動については、必ず記載する。