

[様式2]

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校
令和8年度 陸上競技部の活動方針・活動計画

令和8年4月24日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		部活動指導員(休日限定)氏名	資格や経験等	
主顧問	平山 公紀			
副顧問	杉浦 大輔	部活動指導助手	資格や経験等	頻度
副顧問		盛田 和彦	A級コーチ	週3程度
副顧問				

2 部員数(令和●年●月現在)

	男子	女子	小計	合計
第1学年	4人	1人	5人	15人
第2学年	5人	1人	6人	
第3学年	2人	2人	4人	

3 年間目標

年間の目標	<p>・四中生としての誇りを持ち、主体的に考え実践しながら、目標達成に向けて努力し続ける生徒を育成する。</p> <p>・自己記録の更新を大切に、競技力の向上を図るとともに、都大会等での活躍を目指して練習に取り組む。</p>
-------	--

4 活動方針

活動方針	<p>陸上競技を通じて、自ら目標を設定し、継続的に努力する力を育成するとともに、心身の成長と人間的な成長を両立させ、自分らしく生きる力を身に付ける。</p> <p>① 挑戦する力 自己の記録や課題と向き合い、自分を超越する挑戦や粘り強く取り組む姿勢を大切にする。</p> <p>② 考える力 練習の意味を理解し、「なぜ」「どうすれば」を考える。主体的に関わる態度を身に付ける。</p> <p>③ 支え合う力 仲間を励まし合い、高め合う集団をつくる。あいさつ、礼儀、安全への意識を重視する。</p>
------	--

5 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を徹底し、体罰や暴力的指導、行き過ぎた指導のない部活動を推進するとともに、生徒が安心して挑戦できる環境づくりに努める。あわせて、体罰防止関連のガイドラインや資料等を活用し、関係者間で共通理解を図る。
(2)生徒間の暴力禁止	上級生から下級生、同級生同士を問わず、暴力による問題解決を行うことのないよう指導を徹底し、互いを尊重し合う関係づくりを推進する。
(3)部活動指導員・指導助手の活用	顧問と外部指導者の役割について基本的な考え方を共有し、相互に連携しながら協働して指導に当たるとともに、共通理解のもと、生徒が安心して活動できる体制の充実を図る。
(4)事故防止・安全配慮	生徒一人ひとりの心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握し、安全に配慮した活動計画を立てるとともに、安心して活動できる環境づくりに努める。

6 活動計画

(1)活動日		(月)、火、木、金、土
(2)活動時間	平日	16:00~18:00(2時間)
	休日	8:30~11:30(3時間)
(3)休養日		(月)、水、日
(4)年間活動予定		
1学期	4月	東京都中学生春季陸上競技会(11、12日)
	5月	豊島区春季(3日)
		東京都中学校地域別陸上競技大会1、2日目(9、10日)
		江東区スプリングトライアル(24日)
		東京都中学校地域別陸上競技大会3、4日目(30、31日)
	6月	西東京大会(14日)
		東京都通信大会(27、28日)
	7月	江東区選手権(5日)
		東京都総合体育大会(24、25、26日)
	8月	関東大会(6、7日)、全国大会(20~23日)
東京ジュニア(29、30日)		
2学期	9月	豊島区民(6日)
		豊島区秋季(27日)
	10月	支部対抗大会(3、4日)
		江東区民(11日)
		はちおうじトライアル(17、18日)
		三鷹市民大会(25日)
	11月	東京都駅伝(8日)
		三鷹市民駅伝(22日)
12月		
3学期	1月	ロードレース大会(24日)
	2月	
	3月	立川シティハーフマラソン(14日)
		人見絹江杯(21日)
	豊島区ジュニア(30日)	

(5)参加予定大会

	主催団体等	大会名
1	東京都中学校体育連盟	東京都中学校地域別陸上競技大会、東京都通信大会、東京都総合体育大会、東京都駅伝、東京都中学校ロードレース大会
2	三鷹市・三鷹市教育委員会・三鷹体育協会・三鷹市スポーツ文化財団	三鷹市民スポーツ祭陸上競技大会、三鷹市民駅伝大会
3	江東区陸協、豊島区陸協、八王子 AC 等	江東区スプリングトライアル、豊島区春季、はちおうじトライアル等

7 過去3か年の主な実績

	年度	主催団体等	大会名
1	令和7年度	東京都中学校体育連盟	都大会出場 男子ハードル6位入賞
2	令和6年度	東京都中学校体育連盟	都大会出場
3	令和5年度	東京都中学校体育連盟	都大会出場