



陸上競技部



目標

- 記録が伸びることを楽しむ。
- 自分の体を知り、体調管理ができるようになる。
- 大会や集中練習を通して人間的な成長を目指す。



活動内容

(ウォーミング) アップ⇒準備運動⇒ドリル⇒★その日のメニュー★
⇒(クーリング)ダウン

★その日のメニューとは…★

- インターバル
- スタートダッシュ練習
- 加速走
- 坂道ダッシュなど



活動日時

- 月・火・木・金曜日 16:05～17:30
- 週末の練習あり（事前に月予定で周知）
- 長期休業日（夏休みなど）も練習あり

活動場所

- 学校グラウンド（タータン）
- 校舎外周
- 学校内の坂道 等

大会など

- 東京都障害者スポーツ大会（5月）
- 日本ID陸上競技大会（6月）
- 江東区ナイター陸上記録会（8月）
- 特体連陸上大会（10月）
- オール陸上（3月）

部費、持ち物

- 部費：年間1,000円（競技場使用料、ドリンク代など）
- 持ち物：トレーニングウェア（Tシャツ+ハーフパンツ）
ユニフォーム、スポーツドリンク
ランニングシューズ（外用、屋内用）
- ユニフォームは、本入部後に案内あり（10,000円程度）
- 大会参加費は別途徴収する。

陸上競技部よりメッセージ

志村学園の陸上競技部は、個人の記録が少しずつ伸びることを楽しみにしながら、毎日楽しく取り組んでいます。

個人の記録向上の他にも、挨拶、マナー、仲間との協力、あきらめない心、相手を思いやる気持ちなど、社会人になるための学びも大切にしています。男子だけでなく、女子も活動しています。また、初心者からはじめる部員もたくさんいます。

一緒に「ステキな大人」になるための、体力づくりをしていきましょう！！



令和7年度活動報告・活動実績

- 第25回東京都障害者スポーツ大会 陸上競技部門
 - 男子400m 少年の部 1位
 - 女子100m 少年の部 1位
 - 女子200m 少年の部 2位
 - 女子400m 少年の部 1位
 - 男子ジャベリックスロー 1位 大会記録更新
 - 男子4×100m 1位
 - 女子4×100m 1位
 - 全国障害者スポーツ大会 東京都代表選出選手 2名選出
- 第69回特体連陸上大会
 - 3年 男子 100m 第1位
 - 2年 男子 200m 第1位
 - 3年 男子 200m 第2位
 - 3年 男子 400m 第1位
 - 2年 男子 1500m 第1位
 - 2年 女子 100m 第1位
 - 2年 女子 400m 第1位
 - 混合リレー 高校 4×100mリレー 第1位