



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…★

- ミニハードルを使ったバウンディング、1歩ハードル
- ラダーを使ったステップワーク
- 100mタイム測定
- サーキットトレーニング
- 坂道ダッシュ
- 中長距離の練習 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

- 高体連春季記録会（4月）
- 東京都障害者スポーツ大会（5月）
- 日本ID陸上競技大会
- 夏季休業中に合宿または集中練習あり。（7～8月）
- 板橋区民大会（10月）
- 特体連陸上大会（10月）
- 高体連秋季大会（11月）
- 板橋区民大会ロードレース（2月）

部費、持ち物

- 部費：年間1,000円程度（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）
大会が近くなってきたらユニフォーム、水分
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）

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、あいさつ、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4年度活動報告・活動実績

- 第66回特体連陸上大会
 - 1年 男子 100m 第1・2位
 - 1年 男子 走幅跳 第1位
 - 1年 女子 800m 第1位
 - 1年 男子 1500m 第2位
 - 2年 女子 100m 第1位
 - 2年 女子 800m 第1位
 - 2年 男子 200m 第2位
 - 3年 女子 100m 第1・2位



令和5年度活動報告・活動実績

- 第23回東京都障害者スポーツ大会 陸上競技部門
全国障害者スポーツ大会 東京都代表選出選手 2名
- 第67回特体連陸上大会
 - 1年 男子 100m 第1位
 - 2年 男子 100m 第1・2位
 - 3年 女子 100m 第1位
 - 2年 男子 200m 第1位
 - 1年 男子 400m 第2位
 - 2年 男子 400m 第1位
 - 2年 女子 400m 第1位
 - 2年 女子 800m 第1位
 - 3年 男子 1500m 第1位
- 第76回板橋区民体育大会陸上競技
 - 一般男子 800m 第1・3位
 - 一般男子 1500m 第1位
 - 一般男子 4×100mR 第1位