

陸上競技部 部活結成 2022年

(1) 陸上競技の三つの戦い

- ・自分の心との戦い
- ・自分の記録との戦い
- ・他の選手との戦い

(2) 二中陸上部の部員としてこころがけること

- ・部活をつくるのは部員一人ひとりだということを常に意識すること。
- ・挨拶^{あいさつ}をきちんとすること。正しい言葉遣いをする。
- ・時間を守ること。準備や片付けは積極的にすること。道具を大事にすること。
- ・顧問・コーチの指示に必ず返事をする。報連相を必ずすること。
- ・具体的な目標をもつこと。そのために自分は何をすればよいかを考えること。
- ・自分の可能性を信じる。日々の練習を信じ、真剣に取り組むこと。
- ・負けない心、あきらめない心を大事にすること。
- ・部活動以外の学校生活もきちんとすること。
- ・保護者に感謝すること。

(3) 練習時間

- ・放課後の練習…終礼後 ～17:00(部活生)、～18:00(クラブ生)。
 - ・土・日・祝日…基本8:45ごろに集合し準備、9:00練習開始。
 - ・朝練……………7:30ごろに集合し、練習開始。
- ※クラブ生の練習時間は時期に応じて変わります。

()年()組 氏名()

(4) 主な練習内容

- ・ウォーミングアップ(ドリル ストレッチ サーキットなど)
- ・種目練習(計測やトレーニングなど)
- ・みんなでリレーなど
- ・クールダウン(ストレッチ グラウンド整備など)

(5) 一年間のながれ(現在わかっている範囲の試合)

- ・別紙参照

(6) その他

- ・雨の日も室内(給食棟前や下足スペース、廊下など)で練習します。
- ・短距離のスタートが英語で実施されています。(on your marks→set→ピストル音)
一回の失敗(ミス・フライング)で失格になります。
- ・陸上の大事な大会は試験週間中・その直後にあることが多いです。
普段から勉強に励み、試験週間中には必ず自主練習を実施すること。
また、試合のための特別練習を実施することもあります。理解しておきましょう。

限りなく向上せよ!