

令和4年度 地区陸上競技

【地区陸上の取り組みについて】

今年度は、夏休み中の陸上練習を工夫して行うことにしました。学校代表目指して、陸上競技大会に参加希望する仲間と一緒に、夏の暑さに負けない「心と体を鍛える」仲間との「友情を育む」「マナーや愛校心・団結力」を高めていくことを願っています。

部活動をしている・していない・運動が得意・得意でないなど関係なく多くの生徒の参加を期待しています。皆で、神原中学校を盛り上げていきましょう。

具体的な夏休み以降の取り組み予定は、以下の内容です。

- 1 目的：①体力向上に積極的に取り組み、心身の健全な育成と学校の活性化を図る。
②マナーや愛校心・団結力を育成すると共に、生徒相互の親睦を図る。
- 2 方法：①夏休み中は、2～3回程度の記録測定を行います。(雨天は体育館可能性あり)
②練習時間は、8：00～9：30の90分程度を予定しています。
③記録会で選手候補を選出します。
④1学期後半は、週に3回程度練習を予定しています。
- 3 安全：①熱中症対策として、各自水筒を準備してください。
②朝食は、しっかり取ってから練習に参加してください。
③体調が悪いときや怪我のあったときは、無理をせず、先生方へ相談してください。
④練習は、熱中症対策とコロナ渦を考慮した取り組みを行う。
- 4 実施種目
1年(男女) 4×100mR 2年(男女) 4×100mR
共通男子 100m 200m 800m 1500m 3000m
 4×100mR 110mH 走幅跳 走高跳 ジャベリックスロー
 砲丸/棒高(無得点)
共通女子 100m 200m 800m 1500m 4×100mR 100mH
 走幅跳 走高跳 ジャベリックスロー 砲丸(無得点)

【役割】

選手・・・・・・・・自分で選んだ種目の練習を行い、記録向上につなげる。

多様な練習の中から自分たちで選択する。

マネージャー・・・選手のサポート(キーパー作り・練習指示・安全管理)

那覇地区陸上競技大会 IN 浦添市陸上競技場まで全員で練習やり切ろう！！

夏休みからの練習予定

夏休み中⇒ 8 : 00 ~ 9 : 30 1学期後半⇒ 90分程度(部活動掲示板で知らせます)

7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水) 合同練習
7/28(木)	7/29(金) 合同練習 記録会①	7/30(土) 合同練習 記録会②	7/31(日)	8/1(月) 合同練習 記録会③	8/2(火)	8/3(水) 合同練習 選手候補決定
8/4(木)	8/5(金) 練習	リフレッシュウィーク				
8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)	8/15(月) 練習	8/16(火)	8/17(水) 練習
リフレッシュウィーク						
8/18(木)	8/19(金) 練習	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月) 練習	8/23(火)	8/24(水) 練習
8/25(木)	8/26(金) 候補生練習 学期後半スタート	8/27(土) 候補生練習	8/28(日)	8/29(月) 候補生練習	8/30(火)	8/31(水) 候補生練習
9/1(木)	9/2(金) 候補生練習	9/3(土) 候補生練習	9/4(日)	9/5(月) 候補生練習	9/6(火)	9/7(水) 候補生練習
9/8(木)	9/9(金) 候補生練習	9/10(土) 候補生練習	9/11(日)	9/12(月)	9/13(火) 候補生練習 事前確認 ユニフォーム配布	9/14(水)
9/15(木) 前日準備	9/16(金) 地区陸上 本番	9/17(土) マスターズ 陸上	9/18(日)	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)