

## 第 62 回 那覇地区中学校陸上競技大会の取り組みについて

### ～夏休みの陸上練習のお知らせ～

令和 3 年度、夏休み期間中の練習について、全校生徒にお知らせします。

夏休み期間は、朝 7 時 30 分から 9 時までの 90 分を陸上練習として、体力づくりに励んできました。そこで、今年度も夏休み期間中に陸上練習を行うことになりました。部活動をしている生徒、していない生徒、運動が得意、不得意な生徒関係なく、多くの生徒が陸上練習に参加して、「知・徳・体・勤労」バランスのとれた力を身につけていける取り組みをしていきたいと考えています。

具体的な夏休み期間中の陸上練習の内容は下の通りです。

#### 夏休み期間の陸上練習の取り組み内容

- 1 目的 ①生徒の体力および運動能力向上を図る。  
②全校生徒が運動能力向上にむけ、基礎体力づくりのトレーニングを行える場を提供する。  
③学校教育目標、③たくましい体と気力ある生徒（体）のウ積極的に運動に親しみ自己の体力や精神力の向上、目標達成に向け努力する場とする
  
- 2 方法 ① 練習時間は、7 時 30 分から 9 時の 90 分とする。  
② 8 月 2 日は全体で集合し結成式を行う。  
③ 8 月 16 日から種目別練習を行う。  
④ 月：2 年・3 年 水：1 年・3 年 金：3 年・希望者 の週 3 回の日程で行う。  
火・木・土・日は休養日とする。  
⑤ 記録会を数回行い、選手選考を行う。（ 第 1 回目：8 月 2 日 100m ）
  
- 3 その他 ① 感染防止対策を徹底し、練習を行います。  
② 水分補給用の、キーパーを用意しますが、各自でも熱中症対策行ってください。  
③ 十分な睡眠をとり、朝食を必ず食べてください。  
④ 体調が悪い時、ケガをしている時は無理をしないで、先生に相談してください。