

令和8年度 陸上部の指導方針等について

1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	川口			
副顧問	酒井			
副顧問	大村			
副顧問	菊地			
副顧問	濱砂			

2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
- ・日々の練習やトレーニングを通して、健康で豊かな心と丈夫な体を育てる。
 - ・「自ら学び、自ら考え、主体的に行動する力を育てる」を教育目標とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標
- ・全国障害者スポーツ大会 出場
 - ・特体連陸上大会 入賞
 - ・府中多摩川マラソン、府中駅伝 完走・記録更新

3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫
- ・練習は、原則週に3～4日間とし、練習時間は、平日1時間30分を基本とする。
 - ・練習には教員が複数名で対応し、安全に留意した的確な指導を行う。
- (2) 練習や試合等の計画
- ・4月～10月の大会期間は種目別練習を主として活動する。
 - ・11月～3月は、マラソン大会等にむけて長距離練習を中心に体力向上を図る。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
- ・挨拶や返事を通して豊かな人間関係を築き、学年間や後輩、先輩とのコミュニケーションの機会を多く設け、集団の中で自分を表現する力を身に付ける。
- (4) 生徒相互の人間関係
- ・部の一員として活動していく中で、協調性や責任感を育成する。
 - ・個と集団の関係性を意識させ、その中で望ましい行動の在り方を考えさせる。
- (5) 学習と部活動
- ・学校生活を適切に送ることを第一とし、その上で部活動へ参加することとする。
 - ・就業技術科生徒として、現場実習やインターンシップなど職業に関する学習を第一に考える。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料（DVD）を活用して、顧問と外部指導員で共通理解を図る。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 外部指導員の活用

- ・顧問と外部指導員のそれぞれの役割について話し合い、共通理解を図った上で指導を行う。

(4) 事故防止・安全配慮

- ・生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

5 主な年間計画

学 期	月	内 容
前期	4	新入生部活動紹介 仮入部期間 陸上部オリエンテーション 種目別練習
	5	東京都障害者スポーツ大会
	6	日本 ID 陸上競技選手権大会 種目別練習
	7	種目別練習
	8	種目別練習
	9	種目別練習
後期	10	特体連 陸上大会 八王子市民陸上大会
	11	種目別練習・長距離練習
	12	種目別練習・長距離練習
	1	府中駅伝
	2	種目別練習・長距離練習
	3	※ 練習場所は年間を通して、本校校庭・外周、上柚木公園陸上競技場、都立小山内裏公園（尾根緑道）、本校周辺ロードワークとする。