

# 令和6年度 陸上部活動計画

## 1、目的

- ・陸上に対する関心・意欲を高める。
- ・陸上運動の基本的技術を高める。
- ・陸上大会への参加の態度を学ぶとともに、他学年との交流により、親睦を深める。

## 2 開催日程 及び 対象児童

日時：令和6年6月8日（土） 予備日9日（日） 場所：ブリオベッカ浦安競技場  
9：30～12：00

対象：4、5、6年生児童（選手は原則6年生 4年生は練習のみ）

## 3 練習種目

種目名	人数	種目名	人数
100m男子	2人以下	100m女子	2人以下
1000m男子	2人以下	1000m女子	2人以下
走り幅跳び男子	2人以下	走り幅跳び女子	2人以下
走り高跳び男子	1人	走り高跳び女子	1人
ジャベリックスロー	1人	ジャベリックスロー	1人
4×100mR男子	4～6人（選抜）	4×100mR女子	4～6人（選抜）

## 4 練習時間（週明けの月曜日はお休みです）

朝練習 7：20～ 登校 着替え 校庭準備

7：30～8：00 種目別練習

※雨天の場合は中止。

★欠席する場合は、友達に伝えてもらうか、登校後に担当の先生に伝える。

（学校への電話連絡はしない）

◎服装 体操服（洗濯で間に合わない場合は、運動できる服装でよい。）

◎持ち物 水筒・タオル

## 5 指導者

100m走	○K. E、T. A	ジャベリックスロー	○S. D
走り幅跳び	○O. T	長距離走 1000m	○I. K、M. M
走り高跳び	○M. Y	リレー（選抜）	○O. M、T. A

6 練習計画（週明けの月曜日は練習なし）4月22日、5月13、20、27日、6月3日

	練習内容	備考	行事等
22日(月)	休み		
23日(火)	練習開始 種目選考	日替わりで5つの種目を 全て体験します。 朝礼台前に集まりましょう。	
24日(水)	練習 種目選考		短縮A日課
25日(木)	練習 種目選考		短縮A日課
26日(金)	練習 種目選考		短縮A日課
30日(火)	種目選考 予備日	23日～26日で種目体験が終われば休み	短縮A 学区訪問
5月1日(水)	休み		遠足（雨天中止）
2日(木)	種目選考 予備日	23日～26日で種目体験が終われば休み	短縮A 学区訪問
7日(火)	休み		
8日(水)	練習 種目選考	種目決定練習開始（人数により調整あり）	中学生紹介 短縮A日課 浦教研
9日(木)	練習 種目選考	種目別練習期間 チャレンジしたい種目を1つ決め、 練習に取り組みましょう。 ※人数によっては移動をお願いする ことがあります。	
10日(金)	練習 種目選考		
13日(月)	休み		
14日(火)	各種記録取り 練習		6年 TDL 招待
15日(水)	各種記録取り 練習		クラブ活動
16日(木)	各種記録取り 練習	5・6年 リレーの選手決め(100M計測)	学習参観
17日(金)	各種記録取り 練習	(リレー選手決め 予備日)	
5月20日(月)	休み		
21日(火)	各種記録取り 練習	リレー練習開始	
22日(水)	各種記録取り 練習		委員会活動
23日(木)	各種記録取り 練習		
24日(金)	各種記録取り 練習		
27日(月)	休み		
28日(火)	各種記録取り 練習		
29日(水)	各種記録取り 練習	業間休み 選手、補欠発表ゼッケン・ユニフォーム配布 昼休み 壮行会練習（代表選手のみ） どちらも体育館	
30日(木)	各種記録取り 練習		
31日(金)	各種記録取り 練習		
6月3日(月)	休み		
4日(火)	各種記録取り 練習		
5日(水)	各種記録取り 練習		
6日(木)	各種記録取り 練習		
7日(金)	各種記録取り 練習	壮行会 ★全校朝会で代表選手紹介	
8日(土)	市内陸上大会	9:30 ~ 12:00	
9日(日)	予備日	予備日が雨天の場合は中止	
10日(月)	解散式	昼休み 体育館 結果発表・ユニフォーム回収	