

## 令和8年度 板橋第一中学校陸上部 活動のきまり

### 1. 活動方針

◇顧問

部活動指導員

◇指導の重点

- ① 大きな声であいさつや返事ができる。
- ② 思いやりをもって、仲間と協力しながら練習することができる。
- ③ 目標をもって、常に全力で練習に取り組むことができる。

### 2. 活動日・活動時間・活動場所

- ◇活動日：火・木・金・土 週4日 ※大会関係で日曜に活動することもあります。
- ◇活動時間：平日・土日(祝)ともに2時間半を基本とします。
- ◇活動場所：校庭 ※雨の日は校舎内で階段や廊下を使ってトレーニングを行います。  
※月に1回、他校との合同練習を学校外の施設(新河岸陸上競技場)で行います。

### 3. 年間の主な予定

- ◇5月～6月 東京都中学校地域別陸上競技大会
- ◇9月 板橋区総合体育大会

### 4. 服装・持ち物等

- ・基本的には、学校指定の体育着で活動します。
  - ・運動に適した運動靴。(スパイクシューズは必要に応じて)
  - ・水筒・汗ふきタオル・着替え等を状況に応じて持参する。
- ※希望者で購入を受け付ける物品(陸上競技部のTシャツ)があります。
- 【ユニフォームについて】
- ・ユニフォーム(試合に出場する時に着用・体育着や練習着でも参加可能)
  - ・練習着(希望者のみ)※別途案内いたします。
  - ・運動靴(ランニングシューズ)、スパイク等は各自購入してください。

### 5. 部費・費用

- 部費の徴収は行いません。必要経費はその都度徴収します。
- ※大会に出場する選手は、日本陸上競技連盟登録費用(1450円/年)が必要です。
  - ※大会参加費は、大会ごとに徴収します。

### 6. その他

- ・活動を欠席する際は、顧問までご連絡ください。
- ・板橋一中「生活のきまり」に準じて部活動を運営していきます。
- ・大会連絡や練習予定等、「令和8年度 陸上部クラスルーム」でお知らせをします。  
定期的な確認をお願いします。