

## 陸上競技部 年間計画

八戸市立江陽中学校

### 1 顧問（及び外部指導者）

・顧問 四戸 正俊  
進藤 直彦

※ 通常の連絡 は tetoru で一斉送信を行います。

※ 急な連絡や個別のやり取り は メールで行います。

### 2 活動場所

（1） 4月～11月・・・原則として、本校校庭

※雨天時は、校舎内や体育館で練習します。

※大会前は、東運動公園やカッコーの森でも練習します。

（2） 12月～ 3月・・・原則として、本校校庭及び体育館

※校舎内のときもあります。

### 3 休養日及び活動時間（八戸市の部活動の活動方針に沿っています）

（1）休養日

- ・週2日以上 of 休養日を設ける。
- ・土・日曜日のどちらかを休養日とする。

（2）夏季（4月～9月）の活動について

- ・平日は、原則として月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は、16：15～18：15とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

（3）冬季（10月～3月）の活動について

- ・平日は、原則として月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は、16：15～17：45とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

（4）長期休業中の活動について

- ・土・日曜日を休養日とする。
- ・週あたりの活動時間は、16時間未満とする。

※ 休養日及び活動時間の詳細については、毎月の活動計画などを参照してください。

(5) 大会等参加予定

| 月   | 大会・コンクール等                                                                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月  | <del>26(土) 27(日) 南部地区大会(八戸東、保護者送迎)</del><br>→修学旅行直後のため                                                                                          |
| 5月  | <del>3(金 祝) 八戸市中学校駅伝大会(テクノルアイスパーク、保護者送迎)</del><br>・10(土) 市内中学校春季大会(八戸東、保護者送迎)<br>・31(土)・6/1(日) 北奥羽大会(八戸東、保護者送迎)                                 |
| 6月  | ・7(土) 市内中学校強化練習日(八戸東、保護者送迎) 9:00～12:00<br>・14(土) 15(日) 三八地区中体夏季大会(南部町、保護者送迎)<br>・28(土) 29(日) 通信陸上(★弘前、保護者送迎)<br>★遠方地、1次考查7/4(金)のテスト週間のため、有志のみ参加 |
| 7月  | ・19(土) 20(日) 21(月・祝)<br>県中体夏季大会(新青森県営、保護者送迎)                                                                                                    |
| 8月  | <del>16(土) HACHINOHE TRIAL 2025(八戸東、保護者送迎)</del>                                                                                                |
| 9月  | ・6(土) 市内中学校強化練習日(八戸東、保護者送迎)<br>・13(土) 14(日) 三八地区中体秋季大会(南部町、保護者送迎)                                                                               |
| 10月 | ・4(土) 5(日) 県中新人陸上(むつ、保護者送迎)<br>・5(日) 市内中学校秋季大会(八戸東、保護者送迎)                                                                                       |
| 11月 | <del>3(月 祝) 市中学校新人駅伝大会(テクノルアイスパーク、保護者送迎)</del>                                                                                                  |
| 12月 |                                                                                                                                                 |
| 1月  |                                                                                                                                                 |
| 2月  |                                                                                                                                                 |
| 3月  |                                                                                                                                                 |

取り消し線…4月時点で不参加予定のもの

4 部活動に係る費用について

①年間の活動費(保護者会費)は集金しておりません。

生徒会費からの生徒活動費45,000円程度で運営しております。

②活動費の内訳について (昨年度の使用例)

- ・カッコーの森陸上競技場使用料
- ・ヨガマット
- ・救急用品
- ・練習用ハードル
- ・テント

※なお、県大会等で遠征を伴う場合は、別途徴収します。

③活動に必要な主な用具と費用について

- ・個人登録料 2,650円
- ~~ヨガマット 2,000円~~ (活動費で購入)
- ・スパイク 10,000円～(個人で購入)
- ・ユニフォーム 12,000円程度
- ・スパイクピン 2,000円程度(トラック9mmまで、フィールド11mmまで)
- ・ウインドブレーカー 17,000円程度
- ・3年生を送る会 1,000円程度

5 その他

- ・大会の用具運搬を保護者の皆様にご協力お願いします。