

足立区立第十中学校 陸上競技部

年間目標	①基礎練習（ドリルやハードドリル、ダッシュ等）に取り組む。 ②集団での活動を通して、チームワークが大切なことを学ぶ。 ③活動を通して、集団行動の決まりやマナーを守り、社会性を身につける。			
部員数 (令和6年5月現在)	男子 1年：12人 2年：6人 3年：8人 女子 1年：3人 2年：5人 3年：3人			
活動日	月・火・木・土			
休養日	水・金・日			
活動時間	平日	16:00～18:00	休日	3時間程度
主な活動予定	4月	基礎練習、専門練習、足立区民大会		
	5月	基礎練習、専門練習、地域別大会		
	6月	基礎練習、専門練習、地域別大会		
	7月	基礎練習、専門練習、総合大会、通信大会		
	8月	基礎練習、専門練習、足立陸上競技選手権大会		
	9月	基礎練習、専門練習、連合陸上大会、足立秋季陸上競技大会		
	10月	基礎練習、専門練習、東京都支部対抗陸上大会		
	11月	基礎練習、専門練習、東京都駅伝大会		
	12月	基礎練習、専門練習、足立区ロードレース大会		
	1月	基礎練習、専門練習、東京都ロードレース大会		
	2月	基礎練習、専門練習、		
	3月	基礎練習、専門練習、足立区長距離選手権大会		
参加予定大会	足立区民大会、地域別大会、総合大会、通信大会、足立陸上競技選手権大会 連合陸上大会、足立秋季陸上競技大会、東京都支部対抗陸上大会、東京都駅伝大会 足立区ロードレース大会、東京都ロードレース大会、足立区長距離選手権大会			
主な実績	R6	なし		
	R5	地域別大会 砲丸投げ 入賞		
	R4	地域別大会 砲丸投げ 入賞		