

2020 三朝中学校陸上競技部 活動方針

〈重点目標〉

- ◆ あいさつをきちんとしよう。
- ◆ 土・日・祝日の部活，大会は学校行事と同じ。学校を休む時と同じような理由でない限りは参加しよう。
- ◆ 出場種目がない場合も自分のために仲間のために参加しよう。
- ◆ 日々の練習内容を整理し，日誌を提出しよう。(大会後は記録なども詳しく!)
- ◆ いつでも目指すは自己新記録。成長し続けよう。

〈通常の部活について〉

- ◆ 帰りの会が終わったら，速やかに部活の準備を行い，活動時間を確保しよう。また，短い活動時間でも意味のある活動を考えよう。部活終了時刻，絶対下校時刻を守り，部活停止にならないようにしよう。
- ◆ 毎週水曜日と土日のいずれか(主に日曜日)を休養日とします。
- ◆ 部長が伝えたメニューをしっかりとやっていこう。
- ◆ 登下校時の服装は体操服かオレンジジャージを着用のこと。着替えて部活動，登校。
- ◆ 日頃の練習を日誌にまとめたり，大会の結果を記録したりして，向上心を持って取り組もう。

〈土・日・祝日の部活について〉

- ◆ 部活開始時間の 30 分前には集合して開始までに次のことをやっておこう。
 - ・ グラウンド整備や練習器具の点検
 - ・ 個々にストレッチなどをして，開始時間にすぐに体が動かせるようにしよう。
 - ・ 水分補給のための飲料水，タオルなどを準備しよう。
- ◆ 場合に応じて，他施設や他団体を利用することがあります。(ただし，保護者の送迎や顧問の監督が条件となります。)※柔軟な対応を考えますので，保護者の方のご協力をお願いします。
- ◆ 移動手段は，基本的に，中部地区の場合は現地集合，その他は町バスの利用を考えていますが，部員数に対し，座席数が多くなる場合，保護者の送迎が必要となりますのでご協力をお願いします。

〈大会エントリーについて〉

- ◆ 大会への出場種目エントリーは，希望をとりますが，顧問とコーチが話し合って決めます。(ただし，各種目の学校枠 3 名程度，一人 2 種目程度などの制約あり)
- ◆ これまでの大会での記録や経験などを加味して決定します。

〈大会当日の流れ〉

- ◆ 集合したら，三朝中のテントをみんなで立てよう。
- ◆ 中部地区では，会場準備の手伝いをしよう。ただし，競技開始から 3 種目くらいまでにエントリーがある生徒はアップを行う。
- ◆ 中部地区以外では，それぞれが一次アップを開始し，出場種目の時間に合わせて二次アップを行う。
- ◆ 体調が悪い場合や故障している場合は顧問，コーチと相談して「棄権届」を提出。
- ◆ プログラムを確認して，種目によって競技時間が近い場合，「2 種目同時届」を提出。
- ◆ 招集完了時間などは，自分で確認する。(原則，自己責任だが，仲間どうし声をかけ合おう。)
- ◆ 自分の出場時間まで余裕がある場合や出場後は，マナーを守って，他の選手の応援をしよう。
- ◆ テント周辺のごみなど，きれいに片付けて帰ろう。

〈その他〉

- ◆ 急な時間変更などの連絡方法・・・保護者宛メール
- ◆ Tシャツの購入に関して・・・ユニフォームとしてのTシャツ
- ◆ ユニフォームの購入に関して・・・基本的には個人購入，ただし，学校備品として数着あるのでレンタル可。
- ◆ コロナウイルス感染拡大防止に関して・・・土日の部活動，大会参加は 5 月いっぱいなし。6 月以降は未定。選手登録も中断中。
- ◆ 自主練について・・・必ず責任が持てる大人が必要。あくまで自己完結で。