



調布市立調布中学校

陸上競技部

活動の様子



活動目標

陸上競技を通じて体力、技術、人間性の向上を図ります。
 陸上競技はすべてのスポーツの基本となります。
 走・跳・投の種目がたくさんあります。
 自分に挑戦しながら、真面目に続けることができる人を募集します。

活動内容

ウォームアップ、短距離練習、長距離練習、その他各競技練習、
 体幹強化練習、基礎トレーニング、クールダウン等

活動場所

グラウンド
 ※雨天時は校内で基礎トレーニング等を行う

活動日

月	火	水	木	金	土	日
○	△	×	○	○	○	×

平日：放課後 2 時間程度

休日：午前中 3 時間程度

※競技会等を除く

※△は自主練習日

部員数

学年	1 年生	2 年生	3 年生	計
男子	3	10	10	23
女子	2	6	2	10
計	5	16	12	33

活動実績

年	月	大会名等	結果・実績
R5	7月	第69回全日本通信陸上競技東京都大会	1名出場
R5	7月	第15回渋谷区ジュニア陸上競技大会 兼 第19回渋谷区陸上競技会	19名出場・1名入賞
R5	8月	第70回記念大会 はちおうじT&Fライアル	18名出場・4名入賞
R5	9月	第63回 調布市民体育祭 陸上競技大会	18名出場・8名入賞

※直近 3 か月の活動実績を記載しています。