

令和7年度吾嬬立花中学校 陸上競技部

年間目標	勇 往 邁 進 ～自分の目標に向かってひたすら練習をする～			
部員数 (令和7年5月現在)	3年 男子：8名 女子：3名 2年 男子：9名 女子：5名 1年 男子：7名 女子：3名 合計35名			
活動日	平日 月・火・水・金 休日 土			
活動時間	平日	16：00～18：00	休日	9：00～12：00
休養日	平日 木曜日 休日 日曜日			
主な活動予定	4月	試合期Ⅰ（身体作り・種目練習）		
	5月	試合期Ⅰ（身体作り・種目練習）		
	6月	試合期Ⅰ（身体作り・種目練習）		
	7月	夏季鍛錬期（身体作り・種目練習）		
	8月	夏季鍛錬期（身体作り・種目練習）		
	9月	試合期Ⅱ（身体作り・種目練習）		
	10月	試合期Ⅱ（身体作り・種目練習）		
	11月	試合期Ⅱ（身体作り・種目練習）		
	12月	冬季練習（サーキットトレーニング・身体作り・種目動きづくり）		
	1月	冬季練習（サーキットトレーニング・身体作り・種目動きづくり）		
	2月	冬季練習（サーキットトレーニング・身体作り・種目動きづくり）		
	3月	冬季練習（サーキットトレーニング・身体作り・種目動きづくり）		
参加予定大会	4～11月 地域陸協主催大会			
	5・6月 地域別陸上競技大会			
	7月 東京都大会 8月～関東大会・全国大会			
	9月 墨田区連合陸上競技大会			
	10月 東京都支部対抗陸上			
	11月 東京都駅伝大会			
	1月 東京都ロードレース大会			
	他 墨田区総合体育大会・夏季陸上大会			
主な実績	6年度	全国大会出場 女子800m 3位 東京都大会入賞 墨田区立中学校連合陸上競技大会 総合優勝		
	5年度	全国大会出場 都大会入賞 墨田区立中学校連合陸上競技大会 総合優勝		
	4年度	全国大会・関東大会出場 東京都大会入賞 墨田区立中学校連合陸上競技大会 総合優勝		