



東京都立水元小合学園

「面倒見の良い」学校を目指して

就業技術科

部活動

陸上競技部

①活動内容	・ジョギング、スプリント、インターバル、レペティション、ペース走、LT走、体幹トレーニング、坂道（スロープ）ダッシュなど
②活動日時（予定）	・週1日～3日予定 15：50～17：30
③活動場所	①グラウンド、校内
④大会など	東京都障害者スポーツ大会（5月） 東京都特別支援学校体育連盟の大会（10月） など
⑤部費、準備するもの	・各大会の参加費や登録費など ・シューズ（外用）



<令和5年度活動報告>

- ・第24回東京都障害者スポーツ大会
 - 100m走 男子2年第1位、女子2年第1位
 - 200m走 男子3年第2位、
 - 400m走 男子2年第1位、男子3年第1位、女子3年第1位
 - 1500m走 男子2年1位、男子3年3位
- ・第67回東京都特別支援学校 特別支援学級設置学校総合体育大会 陸上競技大会
 - 100m走 男子2年第4位、女子1年第2位、女子2年第1位
 - 200m走 男子1年第4位、男子2年第3位、男子3年第2位
 - 400m走 男子2年第2位、男子3年第3位、女子3年第1位
 - 1500m走 男子2学年第4位

※WBGT(暑さ指数)の計測、水分補給を適切に行います。

※スプリントフォームの指導、無酸素性能力の向上、VO2max(最大酸素摂取量)、LT値(乳酸作業閾値)、ランニングエコノミー等の科学的根拠に基づいた指導を行います。