

2025年度陸上競技部保護者会資料



1 おおぐろの森中学校部活動の目的

学校教育目標

自 律 ～自ら考え、選択して行動できる生徒の育成～ 「自立」・「協働」・「貢献」

ア. 自ら進んで活動に取り組もうとする「自立」した生徒を育成する。

イ. 部の仲間や顧問と共に力を合わせて活動することで「協働性」を養う。

ウ. 活動を通し、他の人のため(貢献)に勤しみ、「感謝の気持ち」を育む。

エ. 部活動を通し、学ぶこと・技能を高めることの「楽しさ」を育む。

オ. 集団や個人の課題を発見し、課題解決に向けて仲間とともに「考える力」を育む。

「人間力」
の向上

2 おおぐろの森中学校陸上競技部目標

- ・ 異年齢との交流の中で、生徒同士の好ましい人間関係の構築や社会に通用するマナーを身に付けさせる。
- ・ 陸上競技を通して記録の向上や目標達成するために活動し、自己肯定感を高める。

3 陸上競技部活動について

短距離、長距離、投擲、跳躍種目を主とします。例年の場合、4月～6月は各地域で記録会があり、標準記録を突破すると県大会に進めます。県大会には3種類あり、県通信〔7月5(土)、6日(日)〕県総体〔7月26(土)、27日(日)〕県新人〔10月4(土)、10月5日(日)〕があります。県通信、県総体は全国大会に繋がる大会です。県新人は県大会で終わります。県通信大会で上位3位に入賞すると関東大会の出場権を獲得します。

4 おおぐろの森中学校特設駅伝部

9月24日(水)に行われる葛北駅伝大会(県、関東・全国へつながる大会です)や10月18日(土)の東葛駅伝に向けて活動します。県駅伝出場が決まれば11月1日(土)まで活動があります。

5 その他

- ・ 記録会や大会ではタイムテーブルが前日までわからないことが多く、連絡が遅くなることが多いと思いますのでご了承ください。最近は大会の要項やタイムテーブルが各陸協のHPにアップされます。各家庭で確認をお願いします。
- ・ 休日の部活動欠席連絡については、事前にわかっていたら顧問へ伝えるようにしてください。当日の場合は練習開始の10分前までにスキットメールで御連絡ください。ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。
- ・ 記録会や大会の参加は事前に参加承諾書を配布し、確認を行います。参加費が必要な場合は基本的に当日集金をします。参加申し込みをした場合、当日棄権でも参加費は返却できませんのでご了承ください。

- ・ユニフォームの購入や記録会、または大会に参加するための登録費等は別紙でお知らせします。
- ・記録会や大会ではスパイクを着用するので各自で購入していただきたいと思います。(ソールは 20mm 以内)練習用シューズは登校靴でもかまいません。

< 年間指導計画 >

月	計画	月	計画
4 月	記録会に参加し、自己ベストを目指す。 市内大会に向けて練習に取り組む。	1 0 月	県新人大会 出場者は入賞を目指す。 東葛駅伝大会 昨年度順位(60位)を上回る。
5 月	市内大会 市内大会出場者は入賞を目指す。男女総合5位以内。	1 1 月	県駅伝大会 自分の力を出し切る。
6 月	記録会に参加し、自己ベストを目指す。 葛北総体に向けて練習に取り組む。	1 2 月	冬季練習① 春に向けたトレーニング
7 月	県大会や葛北総体出場者は入賞を目指す。 葛北総体男女総合8位以内	1 月	冬季練習② 春に向けたトレーニング
8 月	夏季トレーニング 葛北新人大会や駅伝大会に向けて体力トレーニング。	2 月	冬季練習③ 春に向けたトレーニング
9 月	葛北新人大会 出場者は入賞を目指す。男女総合8位以内。 葛北駅伝大会 県大会出場を目指す。	3 月	冬季練習④ 春に向けたトレーニング

2025年度 各大会出場標準記録一覧 (4月12日時点)

(※→標準記録変更)

学年・種目		男 子				女 子			
		全国(沖縄)	県通信	県総体	県新人	全国(沖縄)	県通信	県総体	県新人
1年	100m		12"94	12"44	12"54		13"94	13"64	13"64
2年	100m		12"04	11"74	12"04		13"34	13"04	13"44
共通	100m	※11"10	※11"80	11"54		※12"50	13"34	12"94	
	200m	※22"65	24"14	23"94	24"84	25"80	※27"84	26"94	28"14
	400m	※51"40	55"24	54"54	56"14				
	800m	※1'59"50	2'08"00	※2'06"00	2'13"00	2'16"50	2'27"50	2'25"50	2'28"50
	1500m	※4'08"00	4'25"00	4'21"00	4'30"00	4'38"00	4'55"00	4'52"00	5'00"00
	3000m	※8'55"50	9'30"00	9'15"00	9'42"00				
	男:110mH 女:100mH	※14"70	17"34	16"34	17"44	※14"60	16"74	15"84	17"04
	走高跳	1m85	1m70	1m73	1m60	1m60	1m48	1m51	1m40
	棒高跳	4m00	3m30	3m40	3m00		2m30	2m40	2m30
	走幅跳	※6m60	5m85	6m10	5m75	※5m40	4m80	5m05	4m70
	砲丸投	※13m30	※5kg:10m00 4kg:11m80	5kg:11m50 4kg:13m00	5kg:9m00 4kg:10m20	12m50	9m80	10m70	9m30
	円盤投		※25m00	※27m00	20m00		※20m00	※22m00	20m00
	四種競技	2500P	1900P	※1800P 突破者のみ	1400P 突破者のみ	2630P	2000P	※1850P 突破者のみ	※1500P 突破者のみ
	4×100mR	都道府県 1チーム	45"54	46"14 支団最多5チーム	47"84 支団最多5チーム	都道府県 1チーム	51"54	52"24 支団最多5チーム	53"44 支団最多5チーム

令和 7 年 4 月 2 5 日

陸上競技部保護者様

流山市立おおぐろの森中学校
陸上競技部顧問 小曾根健太
笠川 治朗
川崎 諒子

陸上競技部 ユニフォーム購入について

これからの各種大会に向けてユニフォームを購入することとしました。サイズに関しては試着をして確認させていただきます。つきましては、申込用紙に必要事項を記入し、5月9日（金）までに顧問へ提出してください。集金は商品到着時に振込用紙をお渡ししますので、そちらからお振込くださいますようお願いいたします。ご協力お願い致します。

ユニフォーム上（ランニングシャツ）	6 2 0 0 円（予定）
ユニフォーム下（ランニングパンツ）	2 5 0 0 円（予定）
ユニフォーム下（ハーフパンツ）	3 5 0 0 円（予定）

令和 7 年 4 月 2 5 日

陸上競技部保護者様

流山市立おおぐろの森中学校

顧問 小曾根 健太

笠川 治朗

川崎 諒子

陸上競技部 アスリートビブス登録費及び
陸上競技連盟登録費について

各種大会参加のためのアスリートビブス登録費（５００円）、陸上競技連盟の登録費（１１５０円）の徴収にご協力をお願いします。詳細は日本陸連（JAAF）のHP（<https://www.jaaf.or.jp/>）を確認してください。

記

- 1 アスリートビブス登録費 ５００円
- 2 陸上競技連盟登録費 １１５０円
（日本陸連５００円、県陸協５００円、システム管理料１５０円）
- 3 集金日 ５月 ２日（金）
登校した時に必ず顧問へ提出してください。

※陸上競技の大会に参加しない生徒は費用の徴収をしません。

令和7年度 陸上競技記録会・大会年間計画表

月	試 合 名	申し込み	場 所
4	第20回野田市陸上競技記録会(4/5) 第17回松本市中学校陸上競技記録会(4/12) 第244回松戸記録会(4/26) 虎山市民陸上(4/29)	3/10~3/21 3/19~3/26 4/11~4/17	野田市総合公園陸上競技場 他の寛公園総合競技場 松戸運動公園陸上競技場 他の寛公園総合競技場
5	第20回野田市中学校陸上競技記録会(5/3・4) 我孫子記録会(5/10) 虎山市民陸上競技大会(5/16) 柏記録会(5/17・18) 県記録会1日目(5/25)3日間開催	4/18~4/24 4/25~5/1 5/2~5/8 ~5/12	野田市総合公園陸上競技場 他の寛公園総合競技場 他の寛公園総合競技場 他の寛公園総合競技場 松戸運動公園陸上競技場
6	県記録会2・3日目(5/31・6/1) 我孫子記録会(6/7) 野田市市民陸上競技大会(6/11) 松戸市中学校記録会(6/14・21・22)3日間開催	5/23~5/29 5/30~6/5	他の寛公園総合競技場 他の寛公園総合競技場 野田市総合公園陸上競技場 松戸運動公園陸上競技場
7	県選抜大会(7/5・6) 高北大大会(7/12) 県総体大会(7/26・27)	~6/23	千葉県総合スポーツセンター 野田市総合公園陸上競技場 千葉県総合スポーツセンター
8	関東大会(8/7・8) 全国大会(8/17~20) U16選考会 松戸選手権大会(8/30・31)	8/1~8/14	栃木・カネセキスタジアムとちぎ 沖縄・タピック県総合体育センター 千葉県総合スポーツセンター 松戸運動公園陸上競技場
9	高北新人大会(9/13) 高北駅伝大会(9/24※予備9/25)		野田市総合公園陸上競技場 他の寛公園総合公園内コース
10	県新人大会(10/4・5) 我孫子市民陸上(10/12) 第77回東葛駅伝(10/18)	~9/22 9/26~10/2	他の寛公園総合競技場 松戸→野田コース
11	県駅伝大会(11/1) 野田市民陸上大会(11/8・9) 野田市民駅伝競走大会(11/23) U16駅伝選考会(11/23) 関東駅伝大会(11/30)		他の寛公園総合公園内コース 野田市総合公園陸上競技場 野田市総合公園陸上競技場 千葉県総合スポーツセンター 群馬
12	野田市内中学校駅伝(12/4) 全中駅伝大会(12/14) 第249回松戸記録会(長距離)(12/20)	12/5~12/11	野田市総合公園内コース 沼賀 松戸運動公園陸上競技場
1	高北新人駅伝(1/24※予備1/25)		他の寛公園総合公園内コース
2	県新人駅伝(2/7)		他の寛公園総合公園内コース
3	第250回松戸記録会(3/15) 南関東中学校陸上(3/20) U16SPRING ATHLETIC MEET(3/21)	2/27~3/5	松戸運動公園陸上競技場 オーエンス陸上競技場(水更津)