

部活動名	活動日	活動時間	休養日	活動場所	活動内容（活動例、主な大会、コンクール等）
サッカー部	月、木、土(日)	朝練習：なし 放課後：16:00～18:00 休日：8:45～11:30 または 12:30～15:30	火、水、金、日	校庭 ※雨天時 校内	活動内容：サッカー全般にかかる練習（個人 or チーム練習） 主な大会：夏季選手権大会、新人戦など
バドミントン部	火、水、木、金 土or日	朝練習：なし 火・水・金 16:00～18:00 木 16:00～16:30 休日 9:00～12:00 or 13:00～16:00	月 土or日	体育館 廊下 階段	火・水・金・休日 体育館でのラケットワーク・フットワーク・シャトルを使用した練習 木 階段を利用したトレーニング・廊下での筋トレ 主な大会：春季大会（4月～5月）夏季大会（6月～7月）夏季親睦大会（8月）新人大会（9月～11月） 冬季大会（12月～1月）1年生大会（2月）
陸上競技部	火、水、金、土or日	朝練習：なし 放課後：16:00～18:00 休日：9:00～12:00 または 13:00～16:00	月、木、日	校庭 ※雨天時 武道 場or2F廊下	活動内容：ウォーミングアップ、動きづくり、基本練習、ブロック別練習、ダウン 主な大会：地域別大会（6月）総合体育大会（7月）通信大会（7月）区陸上競技大会（9月）支部対抗（10月）区駅伝（11月）東京都駅伝（11月）ロードレール大会（1月）東京駅伝（2月） その他：活動日、活動場所は都合で変更することがある。試合は（土）（日）で行われる。部費はなし
バスケット ボール部	月、火、水、木、土(日)	朝練習：火(土日に大会が入る場合はなし) 放課後：16:00～18:00 休日：9:00～12:00 または 13:00～16:00	金 土or日	体育館、 廊下	月、水、木は体育館で基本的な動きやボールを使用した練習。 火は廊下で、動き作り 朝練習はボールを使った動き 春季大会（4～5月）夏季大会（6～7月）新人大会（10～11月）選抜大会（1～2月*2年生選抜選手のみ）
水泳部	火、木、金	朝練習：なし 放課後：16:00～18:00	月、水、土、日	プール、 武道場	活動内容：夏は水泳指導、その他の季節は主に卓球。 主な大会：新宿区水泳大会
吹奏楽部	月、火、金	朝練習：なし 放課後：16:00～18:00	水、木、 土、日	音楽室	活動内容：基礎練習、個人練習、合わせ練習、腹筋運動 特別な活動：吹奏楽教室（7月）、地域訪問（夏休み中）、発表会（10月）、校内発表会、個人レッスン（年数回） その他：リード楽器の生徒は初回のみ支給、その後は自己負担。
茶道部	月 (第3週水)	朝練習：なし 放課後：16:00～18:00 夏休み上旬：3日間ほど活動	火～日	3階和室	活動内容：畳拭き、お茶掃き、袱紗捌き、お席入り（各々所作）、割り稽古、お点前指導 特別な活動：夏休み中「立礼」の茶会、3月NS発表会後の茶会 その他：活動中の菓子代として年間2,000円の部費を必要とする。
熱帯魚飼育部	木	放課後 16:00～18:00 夏・冬・春の長期休業中はそれぞれ2回程度	月、火、 水、金、 土、日	玄関ホール	活動内容：熱帯魚の世話・飼育（水替え、掃除、エサやりなどの管理）
園芸部	火	放課後：16:00～17:30	月・水・木 金・土・日	校庭	活動内容：花壇で草花の栽培（雑草取り、土作り、花の種や球根の植え付け、水やりなどの管理）
パソコン部	金	放課後：16:00～18:00	土～木	パソコン室	活動内容：ポスターや動画などの作品制作、パソコンの知識と活用技術の向上
E組クラブ	委員会のない月	放課後：16:00～17:00	火、水、 木、金、 土、日	校庭E組前 体育館、武道 場、教室	活動内容：フライングディスクを中心活動 全日本障害者・高齢者フライングディスク競技大会（7月）