

# 令和元年度（11月～2月） 新宿区立新宿西戸山中学校 部活動に関する活動方針及び年間活動計画

## 1 活動方針

○生徒がスポーツや文化・科学等の活動を楽しむことを通して、体力や技能をはじめ、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養等を図るとともに、運動習慣・学習習慣を確立する。

○生徒の自主的、自発的な参加により行う部活動と教育課程との関連を図り、効果的に取り組む。部活動の指導・運営に当たる学校体制を構築し、全教職員で推進する。

○生徒が生涯にわたって豊かな文化・スポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として部活動を位置付け、計画的に実施する。

## 2 年間活動計画

（※11月から2月までは冬時間：～17:30）

部活名	顧問	外部指導員	活動内容	活動日	活動時間（日）	活動時間（週の合計）	休養日	活動場所	参加大会・コンクール等
1 女子バレーボール	滝沢 森		・バレー基礎練習（パス・サーブ・スパイク等） ・バレーを通して仲間と協力する力を身につけ試合に勝つ喜びを味わう	月・水・木 土	15:50～17:30 8:00～12:00	(1.40×3) (4) 9時間	火・金 日	アリーナ	4月：春季大会 6月：総合体育大会 8月：シード権大会 10月：秋季新人戦 3月：弥生杯
2 男女バスケットボール	松本 立羽		基本プレー、2:2, 3:3, 3:2のドリル、5:5, ミニゲーム	火・水・金 土	15:50～17:30 13:00～17:00	(1.40×3) (4) 9時間	月・木 日	アリーナ	4月：春季大会 6月：総合体育大会 9月：秋季新人戦
3 硬式テニス	富田 鈴木	○	テニス基礎練習（フリ、ホーストーク、サーブができるように） 試合が出来る技術を身につける 土日の公式試合及び練習試合への参加	月・(水)・木 土 ※水は隔週	15:50～17:30 9:00～14:00	(1.40×3) (5) 10時間	火・金 日	校庭	4月：春季大会 6月：総合体育大会 9月：秋季新人戦 12月：新進戦
4 駅伝	市村 阿部		基本走、基礎トレーニング 走練習（個人走る・集団走） *競技を通して、基本的な生活習慣や態度、マナーを身につける。	(朝練)月・火・水・金 土 (放課後練) 月・火・水・金	7:10～8:00 7:10～9:00 15:50～17:00	(50×4) (1:50) (1:10×4) 9時間50分	木 日	校庭 公園 東京体育館	7月：都総合体育大会 7月：通信大会 9月：区陸上大会 10月：支部対抗陸上大会 11月：区駅伝大会 11月：都駅伝大会
5 陸上競技				(朝練)月～金	7:10～8:00	(50×5) 4時間10分	土・日		
6 サッカー	鈴木 館山		基礎トレーニング、走練習、技術練習 公式戦に向けた練習	火・(水)・金 土 ※水は隔週	15:50～17:30 14:00～17:30	(1.40×3) (3:30) 8時間30分	月・木 日	校庭	6月：総合体育大会 10月：秋季新人戦
7 卓球	穂田 田中		基礎トレーニング（体力作り） 卓球基礎練習	月・火・木・金 土	15:50～17:30 9:30～12:30	(1.40×4) (3) 9時間40分	水 日	武道場	4月：春季大会 6月：総合体育大会 10月：秋季新人戦

(※11月から2月までは冬時間：～17:30)

部活名	顧問	外部指導員	活動内容	活動日	活動時間(日)	活動時間(週の合計)	休養日	活動場所	参加大会・コンクール等
8 吹奏楽	戸張杉山	○	基礎練習、合奏、アンサンブル・ソロ練習 (吹奏楽コンクール、学芸発表会、生徒演奏発表会、地域での演奏)	月・火・木・金 土	15:50～17:30 9:00～17:30	(1:40×4) (7:30) 14時間10分	水 日	第2音楽室	7月：区吹奏楽教室、 8月：都吹奏楽コンクール 8月：マチグ コンテスト 9月：コンクール本選 10月：学芸発表会 10月：区生徒演奏発表会 1月：アソビノコンクール 1月：東京新人戦、 3月：一音入魂コンサート 3月：ファミ・ミュージックフェスタ 6・12月：地域行事 8～1月：小中交流 (月1回)
9 美術	森太田		イラスト、絵画、デッサンなど	火・金	15:50～17:30	3時間20分	月・水・木 土・日	美術室	7月：美術館見学 9月：環境絵画 10月：学芸発表会 10月：巨大はり絵
10 茶道	鶴岡三垣	○	茶道の基礎的な作法を学ぶ (ふくさは各自で用意する)	木(月2回)	15:50～17:30	1時間40分	月・火・水・金 土・日	和室	
11 パソコン	太田		ゲーム、ワープロ、タイピング、インターネット検索等	月	15:50～17:30	1時間40分	火・水・木・金 土・日	パソコンルーム	
12 書道	杉山		毛筆・硬筆を交互に練習します	火・金	15:50～17:30	3時間20分	月・水・木 土・日	金工室	9月：全国書画展覧会 10・11月：学芸発表会
13 理科	藤山田中		科学実験、自然観察、ビデオ観賞などを通し、理科への興味・関心を高める。	木	15:50～17:30	1時間40分	月・火・水・金 土・日	理科室	
14 将棋	島	○	将棋を基本から学ぶ	木(原則月3回)	15:50～17:30	1時間40分	月・火・水・金 土・日	第二教育相談室(図書館)	5月：文部科学大臣杯 5月：小中学校将棋団体戦
15 園芸	平井		花を育てる	金	15:50～17:30	1時間40分	月・火・水・木 土・日	校庭	
16 家庭科	瀬谷三垣		被服作成 調理 など	火	15:50～17:30	1時間40分	月・水・木・金 土・日	被服室 調理室	9月：区メニューコンクール (お弁当)

■区立学校における部活動ガイドライン

- ①適切な休養日の設定(週当たり2日以上：平日1日、土日1日以上)
- ②適切な活動時間(実活動時間：平日2時間程度、土日3時間程度・・・1週間16時間以内)