令和７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

〇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。
〇生徒の自主的、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。
〇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	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	〇	バレー基礎トレーニング 感謝する気持ちを忘れずに、仲間と協力する力を身につけて、試合に勝つ喜びを味わう	月・水・木・金 土・(日)	15:50～17:30 9:00～12:00又は 13:00～16:00	（1:40×３） （3） 8時間	火・日	アリーナ	
2	男女バスケットボール		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・(日)	15:50～17:30 9:00～12:00又は 13:00～16:00	（1:40×３） （3） 8時間	月・木・日	アリーナ	１0月：秋季新人戦
3	硬式テニス	〇	テニス基礎練習 (ﾗﾘｰ、ﾎﾞﾚｰｽﾄﾛｰｸ、ｻｰﾌﾞ 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・(日)	15:50～17:30 9:00～12:00	（1:40×３） （3） 8時間	火・金・日	校庭	
4	陸上競技	〇	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～金・（土）	7:10～8:00	（50×５） ４時間10分	土・日	校庭	11月：区駅伝大会
5	サッカー		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・（日）	15:50～17:30 13:00～16:00	（1:40×３） （3） ８時間00分	月・木・日	校庭	10～11月：秋季新人戦
6	卓　球		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 9:00～12:00	（1:40×４） （3） ９時間40分	水・日	武道場	

（※11月から２月までは冬時間：～17:30）

	部活名	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
7	吹奏楽	○	基礎練習、合奏、大会への出場、学校・地域行事での演奏など	月・火・木・金 土	15:50～17:30 9:00～12:00	（1:40×４） （3） 9時間４０分	水・日	第１音楽室 第２音楽室	１月：アンサンブルコンテスト 他
8	美　術		絵画、デッサン、アート活動全般など	火・金	15:50～17:30	３時間20分	月・水・木 土・日	美術室	1月：学芸発表会
9	茶　道	○	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	
10	書　道		毛筆・硬筆を交互に練習する。	火・金	15:50～17:30	３時間20分	月・水・木 土・日	金工室	９月：新宿区生涯学習ﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ
11	理　科		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。	月（パソコン班） 木（実験班）	15:50～17:30	１時間40分	火・水・金土・ 日	理科室	
12	将　棋	○	将棋を基本から学ぶ。	木（月３回）	15:50～17:30	１時間40分	月・火・水・金 土・日	進路学習室	
13	園　芸		野菜・花を育てる	金	15:50～17:30	１時間40分	月・火・水・木 土・日	校庭	
14	家庭科		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	
15	英　語		英会話練習、英検の勉強、英語劇の練習など	火・木	15:50～17:30	１時間40分	月・水・金 土・日	第２学習室	

■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）