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

- ○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)

ſ						\			
	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		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	0	テニス基礎練習 (ラリー、ボレーストローク、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・(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	0	歴本定、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 ナーを息につける	(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OO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)

I	(X1173) 2575 (1510) 11:00)						,	
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
吹奏楽	0	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
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
茶道	0	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	
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バル
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	
将 棋	0	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	
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	
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	
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	
	吹奏業術道道科棋芸科	財子 計算員 吹奏楽 〇 美術 〇 書道 理料 将棋 〇 家庭科	おける 指導員 おける 基礎練習、合奏、大会への出場、学校・地域行事での演奏など 美術 絵画、デッサン、アート活動全般など 茶道の基礎的な作法を学ぶ(ふくさは各自で用意する) 書道 毛筆・硬筆を交互に練習する。 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。 将棋を基本から学ぶ。 園芸 野菜・花を育てる 被服作成 調理 など	 おおり おり は から は は から は から は から は から は から は から から は から から は から から は から から	おりに からに おりに おりに おりに おりに からに か	新活名 大部 活動 内容 活動日 活動時間 (日) 活動時間 (日) (週の合計) 「要楽 〇 基礎練習、合奏、大会への出場、学校・地 月・火・木・金 15:50~17:30 (1:40×4) (3) (3) (3) (3) (3) (4) (4) (3) (3) (4) (4) (4) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	新活名 外部 括動内容 活動日 活動時間(日) 活動時間 休養日	新活名 外部 お動 内 容 活動日 活動時間(日) 活動時間(日) 活動時間(日) 活動場所 「表動時間(現の合計) 休養日 活動場所 「表動場所 「表動場所 「表面 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表記

[■]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)