

令和8年度（4月～10月、3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

※ 4月から10月まで、3月は、夏時間 ～18:00
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	○	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）	16:00～18:00 9:00～12:00又は 13:00～16:00	(2×3) (3) 9時間00分	火・日	アリーナ	5月：総合体育大会 10月：秋季新人戦
2 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）	15:50～18:00 (水)16:00～18:00 9:00～12:00又は 13:00～16:00	(2:10×2) (2) (3) 9時間20分	月・木・日	アリーナ	6月：総合体育大会 10月：秋季新人戦
3 硬式テニス	○	テニス基礎練習 (フリ、ボレー、バック、サーブができるように) 試合が出来る技術を身につける 土日の公式試合への参加	月・(水)・木 土・（日）	16:00～18:00 9:00～12:00又は 13:00～16:00	(2:00×2) (2:00) (3) 9時間00分	火・金・日	校庭	4・5月：ブロック大会（個人） 6月：総合体育大会（団体） 8月：新人戦（個人） 10月：新人戦（団体）
4 陸上競技	○	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	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
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）	15:50～18:00 (水)16:00～18:00 9:00～12:00又は 13:00～16:00	(2:10×2) (2:00) (3) 9時間20分	月・木・日	校庭	5月：総合体育大会 10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・日)	15:50～18:00	(2:10×4) 8時間40分	水・土・日	武道場	5月：総合体育大会 10月：秋季新人戦

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	15:50～18:00 9:00～12:00	(2:10×4) (3) 11時間40分	水・日	第1音楽室 第2音楽室	8月：吹奏楽コンクール 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	7月：ポスターコンクール
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）	15:50～18:00	2時間10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	15:50～18:00	4時間20分	月・水・木 土・日	金工室	9月：全国書画展覧会 10月：学芸発表会（舞台・展示）
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）	15:50～18:00	2時間10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）	15:50～18:00	2時間10分	月・火・水・金 土・日	進路学習室	6月：文部科学大臣杯
13 園芸		野菜・花を育てる	金	15:50～18:00	2時間10分	月・火・水・木 土・日	校庭	
14 家庭科		被服作成 調理 など	火	16:00～18:00	2時間00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、英語のゲームなど	火・木	16:00～17:00	2時間00分	月・水・金 土・日	第2学習室	8月：英語学芸発表会 10月：学芸発表会（舞台）

■新宿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）