

令和8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	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 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	○	テニス基礎練習 (フリ、ホーストーク、サブができるように) 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	○	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 11月：都駅伝大会
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 12月：区民大会
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)	15:50～17:30	(1:40×4) 6時間40分	水・土・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・硬筆を練習する。	火・金	15:50～17:30	3時間20分	月・水・木 土・日	金工室	
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	

■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）