

令和元年度（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

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	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 金（ミーティング） 土・（日）	15:50～18:00 （水）16:00～18:00 8:00～12:00	（2:10×3） （2） （4） 12時間30分	火 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・（日）	15:50～18:00 （水）16:00～18:00 13:00～18:00	（2:10×2） （2） （5） 11時間20分	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（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 ※水は隔週 土・（日）	15:50～18:00 9:00～14:00	（2:10×2） （2:00） （5） 11時間20分	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～金 （放課後練） 月・火・水・金・土	7:10～8:00 （土）7:10～9:00 15:50～17:00	（50×5） （1:50） （1:10×4） 10時間40分	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	校庭	
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 ※水は隔週 土	15:50～18:00 （水）16:00～18:00 13:00～18:00	（2:10×2） （2:00） （5） 11時間20分	月・木 日	校庭	6月：総合体育大会 10月：秋季新人戦
7 卓球	稗田 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	15:50～18:00 9:30～12:30	（2:10×4） （3） 11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

	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	15:50～18:00 9:00～16:20	(2:10×4) (7:20) 16時間0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：マーチングコンテスト 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：アンサンブルコンクール 1月：東京新人戦、 3月：一音入魂コンサート 3月：ファニー・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	15:50～18:00	4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 大澤	○	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	
11	パソコン (活用部)	太田		コンピュータを活用して、学校の活動に貢献したり、アート作品を作る。	月	15:50～18:00	2時間10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・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	15:50～18:00	2時間10分	月・火・水・金 土・日	理科室	
14	将棋	島	○	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	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	15:50～18:00	2時間10分	月・火・水・木 土・日	校庭	
16	家庭科	瀬谷 大澤		被服作成 調理 など	火	15:50～18:00	2時間10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)

■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）