中野区立南中野中学校　部活動ガイドライン

１　部活動に関する活動方針

部活動を次の方針で実施する。

ア　部活動は学校の管理下で計画し実施する教育活動であり、健全育成の観点からも、生徒に部活動への参加を奨励する。

イ　全教員が部活動の顧問を担当し指導に当たる。必要に応じて外部指導者や保護者の協力を得て、活動の機会をより多く設定する。

２　休養日等設定方針

①　学期中は、週当たり２日以上の休養日を設けることを原則とする。平日は少なくとも１日、週休日は少なくとも１日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。

②　長期休業日の休養日設定についても、①に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

③　１日の活動時間は、学期中の平日で２時間程度、週休日（祝日等を含む）及び長期休業中は３時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

④　公式戦・大会・コンクール・発表会等の際は①～③の限りではないが、できる限り生徒と指導教員の健康状態に留意し、その趣旨に沿うように努める。なお、週休日に２日とも活動する場合は翌日と翌々日の連続した２日間を休養日とする。

３　設置部活動　活動計画

野球部

年間目標	・チームワークの大切さを学ぶ。 ・懸命に練習をして、勝つ喜び、達成感を味わえるようにする。						
部員数	１３　名	１年	１　名	２年	１　名	３年	１１　名
活動日	平日４日　週休日１日　平日朝練なし						
年間活動予定	４～６月　春季大会、７～８月　夏季大会、 １０～１１月　秋季大会						
活動内容	校庭を利用し、ノック、バッティングなどの練習 土日は練習試合						
主な実績	平成３０年度春季中野区野球大会第３位 平成３０年度夏季中野区野球大会第３位						

サッカー部

年間目標	・サッカーを通しての人間形成 →オン・ザ・ピッチ、オフ・ザ・ピッチにおける Good Habit の追求						
部員数	１５名	１年	５名	２年	９名	３年	１名
活動日	平日３日　週休日１日　平日朝練３日						
年間活動予定	5 月～6 月　春季大会 7 月～8 月　夏季大会 10 月～11 月　秋季大会						
活動内容	校庭を利用し、サッカーの技術の向上、基礎体力の向上を目指した練習 土日は練習試合（週により土曜日・日曜日のどちらか）						
主な実績	平成 30 年度春季中野区サッカー大会３位 平成 30 年度秋季中野区サッカー大会３位						

ソフトテニス部

年間目標	・ソフトテニスの技能を身に付け、各大会で優勝を目指す。 ・マナー・礼儀やテニスのフェアプレイの精神を学ぶ。						
部員数	１６名	１年	１０名	２年	２名	３年	４名
活動日	平日４日　週休日１日　平日朝練なし						
年間活動予定	４月～５月　第３ブロック大会（個人戦・団体戦） ５月～６月　夏季大会（都大会予選、個人戦・団体戦） ８月　１・２年生研修大会 ９月　新人大会（都大会予選） 12 月　冬期研修大会（個人戦）、１・２年生強化練習会 ２月　阪本杯（団体戦） ３月　１年生研修大会						
活動内容	ソフトテニスの技術練習（サービス、ストローク、ボレー） 練習試合や合同練習						
主な実績	平成 30 年度夏季研修大会個人戦 BEST8						

陸上競技部

年間目標	・毎日の練習を通して、心と体を鍛える ・仲間との友情を深める						
部員数	１８名	１年	４名	２年	６名	３年	８名
活動日	平日３日（週により変更あり）　週休日１日　平日朝練なし						
年間活動予定	５・６月東京都地域別大会　７月東京都総体・通信大会 ８月関東大会・全国大会　９月中野区連合陸上大会 10 月東京都支部対抗大会　１月東京都中学校ﾛｰﾄﾞﾚｰｽ大会						
活動内容	競技場練習は走り込みと専門種目の本格的練習。 学校での練習は専門種目の技術練習。						
主な実績	平成３０年度全日本中学校陸上競技選手権大会出場 平成３０年度関東中学校陸上競技大会入賞 平成３０年度東京都大会(３大会)複数優勝多数入賞						

男子バスケットボール部

年間目標	・心・技・体の向上を目指して、チームで協力し合い活動する。 ・我慢強さを身につける。 ・礼儀正しさを身につける。 ・全力で活動に取り組み、文武両道を目指す。						
部員数	２４名	１年	８名	２年	１１名	３年	５名
活動日	平日４日　週休日１日　平日朝練４日						
年間活動予定	６月　中野区選手権大会　７月東京都選手権大会 ８月　中野区夏季研修大会　１０月中野区新人大会 １１月　東京都新人大会　１２月南北対抗戦 １月　冬季研修会　　３月１年生大会						
活動内容	体育館ではボールコントロール等の基礎練習から、動きを含む技術練習。 その他の活動では体力向上の取組と基礎練習。						
主な実績	平成３０年度　東京都中学校選手権大会ベスト１６ 平成３０年度　東京都中学校新人大会　出場						

女子バスケットボール部

年間目標	・心・技・体の向上を目指して、チームで協力し合い活動する。 ・我慢強さを身につける。 ・礼儀正しさを身につける。 ・全力で活動に取り組み、文武両道を目指す。						
部員数	１５名	１年	３名	２年	６名	３年	６名
活動日	平日４日　週休日１日　平日朝練３日						
年間活動予定	６月　中野区選手権大会　７月東京都選手権大会 ８月　中野区夏季研修大会　１０月中野区新人大会 １１月　東京都新人大会　１２月南北対抗戦 １月　冬季研修会　　３月１年生大会						
活動内容	・屋内ではシュート、パス、フォーメーションなどの練習。 ・屋外においては体力向上の取り組みと基礎練習。						
主な実績	平成３０年　中野区選手権大会　第二位 平成３０年　新人戦中野区大会　第二位						

バレーボール部

年間目標	・　バレーボールを通して、挨拶・礼儀・中学生らしい生活態度を身に付ける。 ・　バレーボールを通して、ねばり強く最後まで諦めない心身ともにたくましい生徒を育てる。						
部員数	２０名	１年	３名	２年	１０名	３年	７名
活動日	平日４日　週休日１日　平日朝練２日						
年間活動予定	４月春季大会　６月夏季大会　８月夏季研修大会 １０月新人大会　１月冬季研修大会　３月一年生大会　他交流試合						
活動内容	基礎練習、練習試合、試合形式での練習 体力トレーニング						
主な実績	平成２９年度　新人大会都大会出場　一年生大会優勝 平成３０年度　春季大会ブロック大会出場　夏季大会ブロック大会出場 新人大会ブロック大会出場						

バドミントン部

年間目標	・バドミントンを通して心身を鍛えるとともに人との関わり思いやりなどを養う。 ・一生懸命に練習し、技術の向上と上達することの充実感を実感する。						
部員数	４１名	１年	１５名	２年	１３名	３年	１３名
活動日	平日３日　週休日１日　平日朝練なし						
年間活動予定	春季大会５月、夏季大会７月、夏季研修大会８月、 新人大会１０月、冬季大会１２月、冬季研修大会１月						
活動内容	バドミントン部の基礎練習、試合練習 大会への参加						
主な実績	平成３０年度 春季大会 女子団体３位 平成３０年度 春季大会 男子団体４位 平成３０年度 冬季大会ブロック大会出場（女子ダブルス）						

卓球部

年間目標	・卓球を通し、中学生らしい心身の育成をはかる ・チームワークの大切さを学ぶ						
部員数	４０名	１年	１７名	２年	１０名	３年	１３名
活動日	平日３日　週休日大会前はあり　平日朝練なし						
年間活動予定	５～６月春季大会、７～８月総合体育大会 ９月区秋季大会、１１～１月新人大会、２月区研修大会						
活動内容	卓球の基礎練習、試合練習 大会への参加						
主な実績	平成３０年度春季大会都大会出場（女子団体、女子ダブルス） 平成３０年東京都新人大会出場（男子団体、女子団体）						

吹奏楽部

年間目標	・吹奏楽の演奏を通して、協力する心や継続して取り組む力を身につける。 ・技術の向上に努め、演奏を楽しむとともに各行事に参加し、発表することで地域に貢献する。						
部員数	８名	１年	２名	２年	５名	３年	１名
活動日	平日４日　週休日発表前は土曜日あり　平日朝練なし						
年間活動予定	４月桜まつり　　６月運動会　　７月社会を明るくする運動 ８月多田神社宵宮祭り　　１０月地区運動会、南中野地区まつりコンサート １０月文化発表会　　１１月連合音楽会　　１２月クリスマスコンサート ３月春のつどい						
活動内容	基礎練習　　アンサンブル　　合奏 各行事への参加						
主な実績							

美術部

年間目標	・制作及び鑑賞の活動を通して、表現する力を伸ばし美術的活動を楽しむ。						
部員数	１１名	１年	４名	２年	４名	３年	３名
活動日	平日３日　週休日１日　　土曜日午前中活動あり						
年間活動予定	夏休み中各種ポスターコンクール等 ５～６月中野サンモール空中ギャラリーパネル出品						
活動内容	個人制作　共同制作　課題制作　鑑賞活動　体力づくり						
主な実績	空中ギャラリーパネル出品　各種ポスターコンクール入選						

パソコン部

年間目標	・ＰＣの基礎基本的な操作能力を身に付ける。 ・身に付けた技能で、まわりの人々を幸せにする。 ・検定試験にも積極的に挑戦し、自己研鑽に努める。						
部員数	２６名	１年	１０名	２年	５名	３年	１１名
活動日	平日２日　週休日なし　平日朝練なし						
年間活動予定	・自己研鑽日（Word、Excel、PowerPoint 等の課題実施） ・学校貢献日（PC を使って身の回りに起こっている問題を課題解決する） ⇒ 年間を通して、上記活動を繰り返し実施していく						
活動内容	ＰＣの基礎基本的な操作研修（主に Word、Excel、PowerPoint） ＰＣの応用的実践（名刺づくり、合唱コンクールのクラススライド制作など）						
主な実績	（昨年）パソコン検定３級：　２名合格 パソコン検定４級：２３名合格 パソコン検定５級：　５名合格						

演劇部

年間目標	＊演劇を通して自己表現や感性をみがき、役を演じる楽しさや仲間と協力する心を育む。 ・１０月（文化発表会、演劇発表会）３月（春のつどい）の舞台発表 ・エチュード、朗読などから滑舌、身体能力の向上を図る						
部員数	６名	１年	２名	２年	０名	３年	４名
活動日	平日２日　本番前は休日も含め練習日が増えます。　平日朝練なし						
年間活動予定	・10 月文化発表会・区演劇発表会 ・12～1 月　都連合演劇発表会　３月春の集い						
活動内容	基礎練習（発声、朗読、柔軟体操など）　舞台練習						
主な実績	Ｈ２８年度　都大会出場 Ｈ３０年度　都大会司会（１日目）						

英語 de 茶道部

年間目標	・茶道の基本を身に付け、お茶のたて方を学ぶ ・英語のビデオを見て楽しむ						
部員数	２５名	１年	１２名	２年	８名	３年	５名
活動日	平日１日　夏休みの実施もあり　週休日なし　平日朝練なし						
年間活動予定	・活動日に茶道体験（年間３０回） ・英語的活動						
活動内容	・裏千家お茶の先生による基本的なお点前の習得						
主な実績							