

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	空手道 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 5人、2年 18人、3年 10人			
顧問名	礪山 明良 小山田 剛			

【年間指導目標】

<ol style="list-style-type: none"> 1. 武道としての空手道を学ぶ 2. 礼儀作法を学ぶ 3. 基本練習を通して心身を鍛える
--

【年間指導計画】

4月	礼法の指導 基礎体力づくり 基本 組手・形練習 関東大会県予選 段位審査	10月	試合組手、試合形の練習
5月	基本 組手・形練習 大会に向けての技術練習（形、組手）	11月	個人戦・団体戦の試合用練習 高校新人大会 級位審査
6月	組手・形練習 I H県予選	12月	組手の審判方法の練習 試合組手、試合形の練習 段位審査 強化会
7月	総合練習（4月から6月までのまとめ） 基本・形・組手練習 級位審査	1月	基礎体力の強化
8月	体力づくり中心の総合練習 プレ新人大会 級位審査	2月	個人技能のレベルアップ 選抜大会
9月	試合組手、試合形の練習	3月	団体種目の強化 級位審査

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	体力づくり、基本練習、形・組手練習	
休日等	基本練習～応用技能練習 他校との合同練習 練習試合	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	体調確認を必ず行い、ケガをさせないために集中させ練習する。 休憩、水分補給を行う。	危険を伴う練習、特に自由組手は行わせない。 短時間で集中して練習させる。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	剣道部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 4人、2年 6人、3年 6人			
顧問名	溝口 冬樹 笹川 悠希			

【年間指導目標】

剣道を通じて強い精神力を養い、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育成する。
--

【年間指導計画】

4月	北部支部大会（団体、個人） 活動目標・年間計画の説明 礼法・構え、足さばきの基本動作	10月	約束練習での打突精度の向上 地稽古係り稽古
5月	関東大会県予選（団体、個人） 構えから素振りの基本動作正面打ち 気剣体の一致	11月	北部支部新人大会 埼玉度剣道大会 約束練習と地稽古の反復練習 試合練習 剣道を学ぶ意義の学習
6月	インターハイ予選（団体、個人） 胴打ち 切り返し 基本打ちの反復練習	12月	打突の機会の学習
7月	松山市民体育祭 目付の理解 有効打突の理解 手の内の理解 攻防における構えと足さばき	1月	昇段審査 県新人大会 残心の重要性
8月	昇段審査 基本打ちの反復練習 試合練習 昇段審査への取り組み	2月	面すりあげ面、はらい面 攻めの気概の理解
9月	面抜き胴、出ばな小手等の応じ技、 小手面の2段打ち	3月	応じ技の基本と地稽古の反復練習

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 基本打ちの反復練習 地稽古、試合練習 	<ul style="list-style-type: none"> 素振り 応じ技の反復練習 係り稽古 整理運動
休日等	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 基本打ちの反復練習 地稽古、試合練習 	<ul style="list-style-type: none"> 素振り 応じ技の反復練習 係り稽古 整理運動
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	自己の能力に応じて剣道の技能を高め、相手の動きに応じた攻防を展開して練習や試合ができるように指導する。	禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習を行わせる。練習内容・項目はあらかじめ指示しておく。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	サッカー 部	校長	教頭	教務
部員数	1年23人、2年10人、3年4人			
顧問名	平田 瑞萌 長谷川 実咲 大澤 謙一			

【年間指導目標】

個人技術の向上、チーム力の向上を図る。サッカーを通して、自分の意見を伝える力や他者を知り受け入れる力などコミュニケーション能力の向上も図る。

【年間指導計画】

4月	関東大会予選に向けて、練習試合等を通してチーム力・個人技術の向上を図る。 学校総合体育大会	10月	個人技術の向上を図る。 チーム戦術 リーグ戦
5月	基礎体力・個人技術の向上を図る。 キック・ボールコントロール・ドリブル シュート・攻撃・守備 リーグ戦	11月	個人技術の向上を図る。 チーム戦術 リーグ戦
6月	基礎体力・個人技術の向上を図る。 キック・ボールコントロール・ドリブル シュート・攻撃・守備 リーグ戦	12月	新人大会に向けて、練習試合等を通してチーム力・個人技術の向上を図る。 チーム戦術 リーグ戦
7月	個人技術・チーム力の向上を図る。 夏合宿 リーグ戦 第28回草津女子サッカー親善大会	1月	新人大会に向けて、練習試合等を通してチーム力・個人技術の向上を図る。 高等学校女子サッカー新人大会
8月	選手権大会に向けて、練習試合等を通してチーム力・個人技術の向上を図る。 高校女子サッカー選手権大会、リーグ戦	2月	個人技術の向上を図る。 チーム戦術
9月	個人技術・チーム力の向上を図る。 高校女子サッカー選手権大会、リーグ戦	3月	関東大会予選に向け、練習試合等を通してチーム力・個人技術の向上を図る。

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	ウォーミング・アップ 基本練習（キック・ボールコントロール・ドリブル・シュート） 攻撃・守備の練習 戦術練習 体力アップ クール・ダウン	
休日等	練習試合等 ウォーミング・アップ 基本練習（キック・ボールコントロール・ドリブル・シュート） 攻撃・守備の練習 戦術練習 体力アップ クール・ダウン	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	自主性を身につける。 他人を思いやる心を持つ。 怪我をしないように集中して練習にのぞむ。	緊急時の連絡先、対応の指導を事前に行う。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	水 泳 部	校長	教頭	教務
部員数	1年 10人 2年6人 3年8人			
顧問名	保坂 かおる 山家 比古			

【年間指導目標】

- ・明確な目標を持ち、意欲的に練習に取り組ませる。
- ・競技者として基本的な生活習慣を身につけさせる。
- ・毎日の練習、合宿等を通してチームワークの強化を図る。

【年間指導計画】

4月	春季強化合宿（熊谷高校） 東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング セントポールズカップ プール清掃、新入部員勧誘	10月	東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング
5月	プール開き 通い合宿（連休中） 高校スプリント大会 徳栄杯	11月	東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング 熊谷高校記録会 泳力検定ボランティア
6月	泳力検定ボランティア 学徒総合体育大会（関東大会予選）	12月	東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング
7月	関東大会 青鳥小学校との水泳交流	1月	東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング
8月	国体予選 夏季強化合宿（校内） 公立高校大会 東松山市民大会	2月	北部支部大会 東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング
9月	新人大会 プール清掃、片付け	3月	東松山SS、東坂戸SS等で水中練習 校内で筋力・持久力トレーニング 東松山地区室内大会

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	夏季 泳法技術の習得、泳力強化 冬季 泳法技術の習得、泳力強化＜東松山SS＞ 筋力・持久力強化	
休日等	夏季 土 泳法技術の習得、泳力強化 冬季 日 泳法技術の習得、泳力強化＜東坂戸SS＞	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	準備運動などを徹底し、事故やけがの防止に留意する。	緊急時の対応と連絡先を事前に指導

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	ソフトテニス 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 9人, 2年 5人, 3年 8人			
顧問名	鈴木 雅延 塚越 智章			

【年間指導目標】

関東大会・インターハイ出場 周りを見て気づく力, 考えて行動する力を育てる
--

【年間指導計画】

4月	実践練習 関東大会北部地区予選	10月	基礎基本練習, 実践練習
5月	実践練習 関東大会県予選	11月	基礎基本練習, 実践練習 新人戦県大会 インドア練習
6月	実践練習, 基礎基本練習 関東大会 インターハイ県予選 文化祭招待試合	12月	インドア練習 小沢杯研修大会 (松女主催) 県高校インドア大会
7月	基礎基本練習 埼玉県選手権	1月	基礎基本練習
8月	基礎基本練習, 実践練習 メンタルトレーニング 県北新人選手権大会	2月	基礎基本練習 北部支部研修大会
9月	基礎基本練習, 実践練習 新人戦北部地区予選	3月	基礎基本練習, 実践練習 埼玉カップ (全国選抜研修大会) カワサキ杯 (全国選抜研修大会)

【練習計画 (練習内容等) 及び留意事項】

平日 放課後	実践練習での問題点をふまえた, 課題練習	
休日等	練習試合, ゲーム形式等	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	安全に気をつける 大ケガにならないよう無理をさせない 熱中症予防のため, 水分補給はこまめに	会議等で学校にいる時は自主練習。 それ以外の時は休み

平成 3 1 年部活動指導計画表

部活動名	ソフトボール 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 7人、2年 12人、3年 7人			
顧問名	畝森 大樹 関根 瞳			

【年間指導目標】

<p>【チーム】強くそして誰からも愛されるチームを構築する</p> <p>【選手】ひたむきに努力し、輪を重んじ、将来の人生において活躍できる選手を育成する</p>

【年間指導計画】

4月	基本練習及び公式戦に向けての実践練習	10月	公式戦に向けての実践練習 新人北部地区2次予選
5月	関東大会県予選 公式戦に向けての実践練習	11月	公式戦に向けての実践練習 新人県大会
6月	公式戦に向けての実践練習 インターハイ予選	12月	トレーニング（体力づくり） 基本練習 合同練習合宿
7月	トレーニング（体力づくり） 基本練習 ケース練習	1月	トレーニング（体力づくり） 基本練習
8月	遠征合宿（石川県） 新人北部地区1次予選	2月	トレーニング（体力づくり） ケース練習
9月	公式戦に向けての実践練習	3月	ケース練習、実践練習 東日本大会

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	基本練習 ケース練習 トレーニング	
休日等	基本練習 ケース練習 トレーニング 練習試合	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	自主性を身につける。感謝の心を持ち、礼を重んじた行動をできるようにする。	緊急時の対応と連絡先を事前に指導。顧問不在の場合はグラウンドで活動する部活動顧問に監督を依頼する。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	卓 球 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 8人、2年 6人、3年 16人			
顧問名	鹿山 友里紗 加藤 和俊			

【年間指導目標】

<p>卓球を通じて強靱で健康的な肉体と精神を育成する。</p> <p>卓球を通じて忍耐力や克己心を養う。</p> <p>卓球を通じて多くの人々と知り合い、親交を深める。</p>
--

【年間指導計画】

4月	卓球についての知識を深める。様々な戦型とその特徴を学び、戦い方を知る。	10月	ダブルスの強化に取り組む。特にダブルスを組む二人の連携を考えながら、練習する。
5月	フットワークを身につけ、相手のボールに素早く対応できるようにする。	11月	様々な戦型への対応能力を磨き、自分のウイニングショットにつなげる。
6月	卓球の基本的なストローク（ドライブ、スマッシュやツッツキなど）を習得する。	12月	目標とする選手の長所を研究するとともに、それを自分のプレーに活かすための練習に取り組む。
7月	サーブやレシーブの技術を習得する。	1月	目標とする選手の長所を研究するとともに、それを自分のプレーに活かすための練習に取り組む。
8月	サーブやレシーブの技術を習得する。	2月	さまざまな技術を総合的に駆使して、ラリーで負けない力を付ける。
9月	自分の戦型への理解を深め、そのウイニングショットを磨く。	3月	試合を通じて、自分の力を十分に発揮できるように経験を積む。

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	基礎練習及び試合形式の練習	
休日等	基礎練習及び試合形式の練習 練習試合	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	心身共に健康であり、自ら頭を使って卓球に取り組むことのできる生徒を育てる。日々の練習では怪我に注意する。	怪我などのトラブルが起きないように、部長を中心として、部員一人一人が周囲の人を気遣い、練習に励む。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	バスケットボール 部	校長	教頭	教務
部員数	1年 11人 2年 16人 3年 6人			
顧問名	高島 美希 坂巻 緑			

【年間指導目標】

部活動を通じて何事にも全員で協力し役割を理解し主体的に取り組む姿勢を涵養する。試合に勝つための高いレベルでの心技体の鍛錬に励み、試合の勝敗を客観的に理解することを通じ、生涯スポーツに高校生活の部活動が連動していくように留意する。

【年間指導計画】

4月	基礎・基本練習。関東大会県北予選大会に向けてのチーム練習	10月	基礎・基本練習
5月	関東大会埼玉県予選大会に向けてのチーム練習	11月	基礎・基本練習 新人大会北部支部予選会
6月	インターハイ県北予選・県予選 基礎・基本練習	12月	基礎・基本練習 県北選手権大会
7月	基礎・基本練習・ウィンターカップ北部予選・1年生大会	1月	学総大会兼新人大会 基礎・基本練習
8月	大会に向けてのチーム練習 夏季北部支部選手権大会	2月	四地区大会 基礎・基本練習
9月	基礎・基本練習・ウィンターカップ県予選 女子校リーグ（定期戦）	3月	基礎・基本練習

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	ウォーミングアップ フットワーク系ドリル フィジカルトレーニング ファンダメンタル・ドリル 攻防の切り換え練習	
休日等	平日放課後と基本的には同様のメニュー ゲーム練習・実戦練習を中心に実施	
留意事項	活動上の留意事項	
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ・顧問の監督下、事故のないよう万全を期して練習をするように努める </td> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ・休み ・実施する場合は体育館で練習している他の部の顧問にお願いし、部長には注意して練習をするように指示する </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問の監督下、事故のないよう万全を期して練習をするように努める
<ul style="list-style-type: none"> ・顧問の監督下、事故のないよう万全を期して練習をするように努める 	<ul style="list-style-type: none"> ・休み ・実施する場合は体育館で練習している他の部の顧問にお願いし、部長には注意して練習をするように指示する 	

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	バドミントン 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 10人、2年 20人、3年 11人			
顧問名	大澤 謙一 藤井 裕紀			

【年間指導目標】

活動場所や時間に制約があるため、同一の練習内容であっても、より効果の高い練習になるよう、常に高い意識レベルを持続し、バドミントン競技を通して精神力や体力を培う。また、礼儀にも気を配り、仲間との協調性を育み、社会性を伸ばさせる。

【年間指導計画】

4月	関東大会北部予選（団体） 関東大会県予選（団体）	10月	基礎技術の充実期
5月	学校総合体育大会北部予選（個人）	11月	新人大会県大会（個人・団体）
6月	学校総合体育大会県予選（個人） 審判講習会	12月	交流大会（本校会場開催）
7月	夏季合宿 夏季練習強化鍛錬期 会長杯県シングルス大会	1月	北部支部大会（団体）
8月	新人大会シード決め大会 新人大会北部支部予選（個人）	2月	関東予選及び学総体予選に向けての完成期
9月	新人大会北部支部予選（団体）	3月	会長杯県ダブルス大会

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日	ウォーミングアップ 基礎技術の反復（ノック及び対人練習）	
放課後	実戦を意識したパターン練習 ゲーム練習 クールダウン	
休日等	練習試合 練習内容は平日と同様	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	ネット上からのアタック練習は、投げ手との距離が近いので、互いの位置関係に十分注意する。また、人数が多いのでラケット事故に注意する。	市民体育館の場合は練習を行わない。 学校の場合は、体育館を利用する部の顧問に生徒の体調管理等をお願いする。また、練習内容については部長を通じ徹底する。

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	バレーボール 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年10人、2年9人、3年7人			
顧問名	茂木 勝嘉 寺長根 真希子			

【年間指導目標】

部活動を通じて何事にも全力で取り組む姿勢を持ち、チーム競技として周りに配慮する精神を養う。一人一人が目標を持ち、その目標達成のために努力する。個人やチーム全体の技術の向上だけでなく、礼儀作法を身に付ける。

【年間指導計画】

4月	基本練習 大会に向けてのチーム練習 春季大会	10月	応用練習 全日本選手権大会北部支部予選
5月	基本練習（パス・レシーブ・スパイク・サーブ・サブレシーブ） 応用練習（3人レシーブ・コンビスパイク・サブレシーブからの攻撃）	11月	大会に向けてのチーム練習 全日本選手権大会県予選
6月	大会に向けてのチーム練習 インターハイ埼玉県予選	12月	チーム練習中心 練習ゲーム等
7月	基本練習 応用練習	1月	新人大会北部支部予選 チーム練習中心（練習ゲーム等）
8月	大会に向けてのチーム練習 北部支部夏季大会	2月	新人大会埼玉県予選 基本練習
9月	大会に向けてのチーム練習 1年生大会	3月	応用練習

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	ウォーミングアップ 対人パス・対人レシーブ レシーブ練習 サーブ・スパイク練習 コンビ練習
休日等	基本的に平日の放課後と内容は同じ ゲーム練習・実戦練習を中心に実施
留意事項	活動上の留意事項
	顧問の監督下、事故のないよう万全を期して練習をするように努める
	顧問が監督できない場合の留意事項
	・休み ・実施する場合は体育館で練習している他の部の顧問にお願いし、部長には注意して練習をするように指示する

平成31年度 部活動指導計画表

部活動名	陸上競技 部	校長	教頭	教務主任
部員数	1年 10人、2年 11人、3年 11人			
顧問名	清水 嘉彦 宮崎 尚			

【年間指導目標】

- ・個人の競技力を高める鶴とともに、総合成績を意識したチーム作り
- ・リレー種目、駅伝などの団体種目での県大会入賞
- ・効率の良い練習を展開し、勉強との両立を実現する。

【年間指導計画】

4月	冬季練習の成果を見極めるために記録会へ積極的に参加する。 北部地区学校総合陸上競技大会に参加	10月	埼玉県新人陸上競技大会に参加 関東選抜新人陸上競技大会・日本ジュニア ユース大会出場
5月	学校総合県大会・短距離・長距離記録会に参加	11月	全国高校駅伝埼玉県予選会への参加 基礎体力向上のためのトレーニング
6月	関東高校陸上競技大会・埼玉県陸上競技選手権大会に出場	12月	基礎体力の育成 専門種目以外への取り組み
7月	北部地区国体予選に参加 中学生に向けての部活動体験の実施	1月	本年度の目標設定 基礎体力、持久力の育成
8月	インターハイ・全国選抜陸上競技大会・国体県予選会に出場 校外合宿の実施（妙高高原市）	2月	埼玉駅伝競走大会に参加
9月	北部地区新人陸上競技大会に参加 各種記録会への参加	3月	トラックシーズンに向けての準備 各種練習会・競技会への参加

【練習計画（練習内容等）及び留意事項】

平日 放課後	身体づくり ドリル練習 補強 等	
休日等	種目練習 等 (岩鼻陸上競技場の使用可能な日時に合わせる。)	
留意事項	活動上の留意事項	顧問が監督できない場合の留意事項
	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間で効率の良い練習を展開する。 ・安全面を十分考慮する。 ・競技力だけでなく、人間性を高める指導を心掛ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのリーダーを中心に、安全に練習ができるように指導する。 ・より安全な練習内容に変更する。

