

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

部活動	空手道	部
顧問氏名	小山田剛・山崎洋靖・礪山明良	印

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

指導目標	1. 武道としての空手道・礼儀作法を学ぶ 2. 練習を通して心身を鍛える				
主な活動曜日	月火水金・土曜日	活動場所	格技場	人数	
					1年 2年 3年 計
				8	12 5 25

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 礼法指導・基礎体力作り 関東予選	
	5月 基本・形・組手練習	
	6月 関東大会 インターハイ予選 級審査	
	7月 体力作り中心の総合練習 個人技能のレベルアップ	
	8月 プレ新人大会 級審査	
第二学期	9月 試合用の形・組手練習	
	10月 試合用の形・組手練習	
	11月 新人大会 級審査	
	12月 体力作り中心の総合練習 個人技能のレベルアップ	
第三学期	1月 体力作り中心の総合練習 個人技能のレベルアップ	
	2月 選抜大会	
	3月 試合用の形・組手練習	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

部活動	剣道部	部
顧問氏名	坂本圭一 溝口冬樹	印

指導目標	剣道を通し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養成する。							
主な活動曜日	月、火、木、金、土	活動場所	格技場	人数	1年	2年	3年	計
					2	5	3	10

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 礼法、構え、足さばきの基本動作 北部支部大会	
	5月 構えから素振りの基本動作 正面打ち 関東大会県予選	
	6月 胴打ち、切り返し、基本打ちの反復練習 昇段審査 全国総体予選	
	7月 攻防における構えと足さばき	
8月 基本打ちの反復練習 昇段審査 練成会参加		
第二学期	9月 面抜き胴、出ばな小手等の応じ技 小手面の二段打ち さいの国剣道大会参加	
	10月 約束練習での打突精度の向上 地稽古 係り稽古 練習試合実施	
	11月 約束練習と地稽古の反復練習 試合練習 北部支部新人戦	
	12月 打突の機会の学習 桜友会争奪剣道大会参加	
第三学期	1月 残心の重要性の理解 県新人大会 昇段審査	
	2月 面すりあげ面 はらい面 攻めの気概の理解	
	3月 応じ技の基本と地稽古の反復練習 練成会参加	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

部活動	サッカー	部
顧問氏名	江口 洋 平田 瑞萌	印 印

指 導 目 標	体力の向上を図るだけでなく、気力に満ちてやり抜く精神力と態度を養う。そして部活動を通して人間性豊かな生徒を育てる。							
主な活動曜日	火・水・金・土 大会・行事等により変更有	活動場所	グラウンド	人数	1年	2年	3年	計
					18	11	19	48

学 期	指 導 計 画		実 施 記 録			
第 一 学 期	4月	新入部員加入、部活動基本方針、学校総合体育大会へ向けてのトレーニング				
	5月	学校総合体育埼玉県予選				
	6月	埼玉県高校リーグ戦				
	7月	埼玉県高校リーグ戦				
	8月	校外部活動合宿、埼玉選手権に向けたトレーニング				
第 二 学 期	9月	埼玉県高等学校選手権大会				
	10月	埼玉県高校リーグ戦、関東秋季大会				
	11月	埼玉県高校リーグ戦、関東選手権大会				
	12月	埼玉県高校新人大会に向けたトレーニング				
第 三 学 期	1月	埼玉県高校新人大会				
	2月	埼玉県高校新人大会				
	3月	校外部活動合宿				

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

校長	教頭	教務
----	----	----

部活動	水泳	部
顧問氏名	保坂 かおる ・ 伊藤 洋子	印

計画			
実施			

指導目標	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 							
主な活動曜日	月火木金土または日	活動場所	校内、近隣の室内プール	人数	1年	2年	3年	計
					12	7	10	29

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング ・セントポールズカップ
	5月	<ul style="list-style-type: none"> ・プール開き ・スプリント大会 ・徳栄杯
	6月	<ul style="list-style-type: none"> ・泳力検定ボランティア ・学校総体(関東予選)
	7月	<ul style="list-style-type: none"> ・関東大会(インターハイ予選) ・国体予選
	8月	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ ・市民大会 ・公立高校大会
第二学期	9月	<ul style="list-style-type: none"> ・新人大会 ・プール片付け
	10月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング
	11月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・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
	12月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング
第三学期	1月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング
	2月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング ・北部支部大会
	3月	<ul style="list-style-type: none"> ・東松山SS、熊谷高校等で水中練習 ・校内で筋力・持久力トレーニング ・東松山地区室内大会

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

部活動	ソフトテニス 部
顧問氏名	鈴木 雅延 印 塚越 智章 印

指導目標	部活動を通して、自ら課題を発見し、考え行動する力を養う							
主な活動曜日	火～金、土または日 大会、練習試合等により変更あり	活動場所	テニスコート	人数	1年	2年	3年	計
					9	4	8	21

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 実践練習 関東大会北部地区予選	
	5月 実践練習 関東大会県予選	
	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	
	7月 基礎基本練習 埼玉県選手権	
	8月 基礎基本練習, 実践練習 県北新人選手権大会	
第二学期	9月 大会に向けた実戦形式練習 新人大会 北部支部予選(個人・団体)	
	10月 新人戦県大会に向けた基本練習、練習試合の実施	
	11月 県大会に向けた実戦形式練習 新人戦県大会(個人・団体)	
	12月 基本練習、インドア練習、県インドア大会 小沢杯研修大会(松女主催)	
第三学期	1月 基本練習	
	2月 基本練習、研修大会への参加	
	3月 関東大会予選に向けた基本練習 研修大会への参加(千葉・カワサキ杯)	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

校長	教頭	教務
----	----	----

部活動	ソフトボール部	部
顧問氏名	畝森 大樹 関根 瞳 印	

計画			
実施			

指導目標	ソフトボールを通じて部員の人間性を高め、周囲から応援される集団を育成する。							
主な活動曜日	火～金 土または日(練習試合等)	活動場所	グラウンド	人数	1年	2年	3年	計
	大会等により変更あり				9	9	7	25

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 実践練習・練習試合 学校総合体育大会北部地区予選	
	5月 実践練習・練習試合 関東大会埼玉県予選	
	6月 実践練習・練習試合 全国総体埼玉県予選	
	7月 基礎練習 体力づくり	
	8月 基礎練習・実践練習・練習試合(郊外合宿) 新人北部地区予選	
第二学期	9月 基礎練習 実践練習・練習試合	
	10月 実践練習・練習試合	
	11月 実践練習・練習試合 新人県大会	
	12月 体力づくり・基礎練習	
第三学期	1月 体力づくり・基礎練習	
	2月 体力づくり・基礎練習	
	3月 基礎練習 実践練習・練習試合	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

校長	教頭	教務
----	----	----

部活動	卓球	部
顧問氏名	蝦名俊祐	笹川悠希 印

計画			
実施			

指導目標	卓球を通じて強靱で健康的な肉体と精神を育成する 卓球を通じて多くの人を知り合い、親交を深める							
主な活動曜日	月・火・木・金・土	活動場所	小体育館	人数	1年	2年	3年	計
					8	7	4	19

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月	埼玉県高等学校卓球学校総合体育大会北部支部予選会出場 練習試合実施
	5月	関東高校卓球大会二次予選会出場
	6月	全国高等学校総合体育大会卓球競技埼玉県二次予選会出場 国民体育大会少年の部埼玉県予選会出場
	7月	岡部杯争奪卓球大会出場 練習試合実施
	8月	北部支部審判講習会参加 埼玉県ジュニア高等学校学年別強化卓球大会出場
第二学期	9月	全日本卓球選手権(ジュニアの部)埼玉県予選会出場 高体連北部支部予選会出場
	10月	基礎練習
	11月	練習試合実施
	12月	埼玉県ジュニア卓球選手権大会(シングルス)出場
第三学期	1月	埼玉県ジュニア卓球選手権大会(ダブルス)出場 埼玉県高体連卓球新人大会北部支部予選会出場
	2月	埼玉県高等学校新人卓球大会出場
	3月	北部支部技術講習会参加

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

部活動	バスケットボール	部
顧問氏名	高島 美希 印	大久保 亜耶 印

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

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。							
主な活動曜日	月・水・木・金・土曜日 大会・行事等により変更あり	活動場所	体育館	人数	1年 15	2年 7	3年 10	計 32

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 ファンダメンタル 2対2、3対3などの分解練習 県内高校・大学との練習試合	
	5月 GW関東大会北部予選・5月中旬関東大会県予選 5対5トランジション練習 県内高校・大学との練習試合	
	6月 6月上旬関東大会 6月中旬インターハイ県予選 トレーニング・ファンダメンタル	
	7月 5対5トランジション練習・ディフェンス練習 7月中旬ウインターカップ北部予選 フィジカルトレーニング・ファンダメンタル	
	8月 ファンダメンタル・体カトレーニング 1対1の守り方、2対2・3対3の攻防 8月下旬北部夏季大会	
第二学期	9月 5対5チームディフェンス練習・セットオフense確認 9月上旬ウインターカップ県予選 北部支部リーグ戦	
	10月 ファンダメンタル練習 2対1、3対2の速攻練習 北部支部リーグ戦	
	11月 ディフェンスの基本練習・応用練習 11月中旬新人大会北部予選 北部支部リーグ戦	
	12月 ファンダメンタル練習 2対1、3対2の速攻練習 チームディフェンス練習、高校・大学との練習試合	
第三学期	1月 4対4、5対5の応用練習 1月中旬新人大会県大会 基本トレーニング	
	2月 筋カトレーニング 体カトレーニング ファンダメンタル練習	
	3月 ラントレーニング・筋カトレーニング 3対3、4対4の攻防 高校・大学との練習試合	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

部活動	バドミントン		部
顧問氏名	藤井裕紀	大澤謙一	印

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

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、社会性を伸長させる。							
主な活動曜日	月・火・水・木・土 大会等により変更あり	活動場所	体育館・小体育館	人数	1年	2年	3年	計
					16	15	6	37

学期	指導計画		実施記録			
第一学期	4月	関東大会北部予選・県大会				
	5月	学校総合体育大会北部予選				
	6月	学校総合体育大会県大会				
	7月	会長杯県シングルス大会 新人大会シード決め大会				
	8月	新人大会北部予選大会(個人) 練習試合、実践練習				
第二学期	9月	新人大会北部予選大会(団体)				
	10月	年齢別県シングルス大会				
	11月	新人大会県大会				
	12月	交流大会(本校会場主催)				
第三学期	1月	北部支部大会(団体戦)				
	2月	練習試合、実践練習 トレーニング(ランニング、体幹など)				
	3月	会長杯ダブルス大会				

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

部活動	バレーボール	部
顧問氏名	茂木 勝嘉	寺長根 真希子 印

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

指導目標	部活動を通して何事にも全力で取り組む姿勢を持ち、チームスポーツとして周りに配慮する精神を養う。個人やチーム全体の技術の向上とともに礼儀作法も身につける。							
主な活動曜日	火、水、金、土 大会・行事等により変更有	活動場所	体育館	人数	1年	2年	3年	計
					8	9	9	26

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 基本練習 春季大会	
	5月 関東大会埼玉県予選会 チーム練習・ゲーム	
	6月 インターハイ埼玉県予選会	
	7月 基本練習 (オーバーパス・アンダーパス・レシーブ・サーブ スパイク・ブロック・対人レシーブなど)	
	8月 夏季県外合宿 夏季校内合宿	
第二学期	9月 技術講習会(1年生大会)	
	10月 選手権大会北部支部予選	
	11月 選手権大会埼玉県予選 技術講習会(1年生・2年生)	
	12月 冬季校内合宿	
第三学期	1月 新人大会北部支部予選	
	2月 新人大会埼玉県予選 体づくり トレーニング(ウエイト・体幹・自体重・ランニングなど)	
	3月 春季校内合宿	

令和 3 年度 部活動指導計画・実施記録

埼玉県立松山女子高等学校

部活動	陸上競技	部
顧問氏名	清水 嘉彦 宮崎 尚	印 印

	校長	教頭	教務
計画			
実施			

指導目標	<ul style="list-style-type: none"> 部活動を通じて、社会で信頼され活躍できるための力となる責任感・協調性・社会性の育成 練習効率を高め、勉強との両立を実現 個人の競技力を高めるとともに、総合成績を意識したチーム作り 							
主な活動曜日	基本的な活動日は月・火・水・金・土曜日 大会、行事等により変更有	活動場所	グラウンド・トレーニングルーム 体育館ピロティ 岩鼻陸上競技場	人数	1年	2年	3年	計
					9	8	10	27

学期	指導計画	実施記録
第一学期	4月 学校総合北部地区大会	
	5月 学校総合埼玉県大会	
	6月 関東陸上競技大会	
	7月 国体北部地区大会	
	8月 夏合宿(妙高高原)	
第二学期	9月 北部地区新人大会 県新人大会	
	10月 関東新人選抜陸上競技大会・日本ユース大会	
	11月 全国高校駅伝埼玉県予餞会	
	12月 冬季強化練習 2021選抜強化練習会	
第三学期	1月 冬季強化練習 2021選抜強化練習会	
	2月 埼玉駅伝競走大会 2021選抜強化練習会	
	3月 全国選抜合宿 2021選抜強化練習会	