

# 令和 7 年度 部活動年間計画表

部活名

ハンドボール部

顧問氏名 安田 真緒

外部指導員氏名 齋藤 潤一

顧問氏名 寺居 智史

外部指導員氏名 吉岡 勇気

顧問氏名 長谷川 大晃

## ◇部活動の目標

東京都ベスト8

## ◇部活動の主な規律（約束）

本校、開校訓「真剣」「勤勉」「善意」をモットーに人格形成を第一に考えている。また「自立」「自学」「自生」を柱におき、自ら考え、自ら学ぶ姿勢を持ち、自らの力で生き抜く生徒を育てることを目的に、「文武両道の精神」を大切に、クラブ運営を行う。

## ◇年間計画（公式戦 高体連主催の大会には◎を大会の前につける）

| 月   | 活 動 内 容          | 主 な 大 会 等                                    | 月     | 活 動 内 容      | 主 な 大 会 等            |
|-----|------------------|----------------------------------------------|-------|--------------|----------------------|
| 4 月 | 体力トレーニング<br>基礎練習 | ◎東京都春季大会兼<br>関東大会都予選                         | 1 0 月 | 実践練習<br>戦術確認 | ◎秋季新人戦兼関東<br>選抜大会都予選 |
| 5 月 | 実践練習<br>戦術確認     | ◎東京都春季大会兼<br>関東大会都予選<br>◎全国高等学校総合<br>体育大会都予選 | 1 1 月 | 実践練習<br>戦術確認 | ◎秋季新人戦兼関東<br>選抜大会都予選 |
| 6 月 | 基礎練習             | ◎東京都春季大会兼<br>関東大会都予選<br>◎全国高等学校総合<br>体育大会都予選 | 1 2 月 | 体力トレーニング     | 武蔵村山ゆりーと杯            |
| 7 月 | 基礎練習             |                                              | 1 月   | 体力トレーニング     | あきる野市近郊大会<br>冬季研修大会  |
| 8 月 | スキル練習            | 都国公立高大会                                      | 2 月   | 基礎トレーニング     | 冬季研修大会               |
| 9 月 | 実践練習             |                                              | 3 月   | 基礎トレーニング     |                      |