

# 令和5年度 陸上競技部の指導方針等について

令和5年4月28日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	森谷 隆	近藤 宏則	柔道整復師・鍼灸師	月2日
副顧問	芳賀 紀久美			
副顧問	森 暁子			
副顧問	河野 真由子			

## 2 年間目標

- (1) 感染予防に努め部内での感染を防ぐ。
- (2) 学校の教育目標に沿い、レベルの高い「文武両道」を強く意識し、高い目的意識を持って、体力のみならず精神面も強化し強い人間をつくるため日々努力していく。
- (3) 心・技・体ともに充実させ、全国大会上位入賞を目指し日々の練習の充実を図る。
- (4) 「駒場スポーツ教室」の実施により、中学生との交流を行う。

## 3 指導方針

- (1) 健康であることを大切にし、感染予防に全員で務めることができるようになる。
- (2) 練習は週5日を原則として、週2日は休養をとる。休養の期間には十分に体のケアをして、大会や次の練習に備える。
- (3) 年間の競技日程に従い、競技会への準備をする。特に、上につながる大会や、関東レベル、全国レベルの大会には早めに準備を進め、大会に備える。
- (4) 各種目にブロック長を設け、練習内容や他のブロックとの調整をおこなう。  
また、上級生は下級生の指導を細かく行い、誤りの無いように活動の円滑化をはかる。
- (5) 日常の活動をとおして、協力性や協調性、責任感をもたせる。
- (6) 学習と部活動の両立を図り、部活動を理由に学習を怠ることをさせない。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
学年色を出しながらも、行き過ぎた指導や、暴言を伴うような指導は絶対にしない。  
顧問、卒業生に何でも話ができる環境をつくる。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
生徒間においても、行き過ぎた指導や暴力、暴言は許されない。何か問題があれば、顧問をとおして、解決できるようにしていく。
- (3) 外部指導員の活用  
柔道整復師の資格を持つ卒業生が外部指導員となり、競技面も含めけがの防止、ケアの方法を指導してもらい充実を図る。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	部活動紹介 春季競技会 東京選手権大会 支部都大会予選会
	5	都大会
	6	学年別大会 関東大会
	7	選抜・1年生大会 「駒場スポーツ教室」
	8	インターハイ 夏季合宿 長野県霧ヶ峰 4泊5日
2 学期	9	夏季競技会 新人支部予選会 新人都大会
	10	強化競技会 関東新人選抜大会
	11	秋季競技会 都駅伝大会
	12	「駒場スポーツ教室」 都、関東強化合宿
3 学期	1	冬季専攻合宿 千葉県中里海岸 3泊4日 支部駅伝大会
	2	日本ジュニア室内大阪大会
	3	都強化合宿 全国合宿

# 令和5年度 柔道部の指導方針等について

令和5年4月19日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		部活指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	矢澤良之	大路歩美 日体大ーJ R 東日本ー	中高保体教員免許 公認指導者柔道4段、	週 1~2
副顧問	竹花康男	現・(株)東光 選手兼監督	I H 2位、I C 3位	
副顧問	田野倉陽二	実業団優勝W杯チェジェ 3位	アジアオープン 3位	

## 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を大切にする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に到達すべく日々努力を重ねる。
- (2) 大会等の具体的到達目標  
全国・関東大会出場を目指して日々の練習に取り組む。
- (3) 地域貢献等の特色ある目標  
年2回の柔道教室や各種柔道大会の補助役員として生徒が活動する。

## 3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
稽古は、原則週に4日間、2・5時間とし、効率的に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
月に1~2回程度、競技力を高めるため、合同練習や練習試合等を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識の育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、リーダーシップ等他の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を育てる。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、保護者と連携をとって指導する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
顧問、部活指導員、生徒、保護者で指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
生徒の心身の発達や個々の体力・技術等を適切に配慮し活動を行う。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員が話し合い、共通理解を図ったうえで指導を行っていく。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	高体連柔道部総会 生徒会部活動紹介 関東大会支部予選⇒団体戦のみ
	5	部活動保護者会（指導方針等を説明） 関東大会東京都予選 高校総体支部予選 高校総体東京都予選
	6	関東大会（茨城県開催） 高校総体東京都予選（本戦・北海道） 国体東京都予選（本戦・鹿児島県） 全日本ジュニア東京都予選
	7	中学生部活動体験入部
	8	全国少年・少女練成大会補助役員 夏季合宿（長野県松代を予定） 夏季遠征 全国体育系大会（埼玉県武道館）
2 学期	9	学年別大会支部予選
	10	学年別大会東京都大会
	11	新人大会
	12	神奈川遠征（武道館チャレンジ）
3 学期	1	日体大錬成大会（ニューイヤークップ）
	3	選手権大会支部予選 選手権大会東京都予選 中学生部活動体験入部 選手権大会補助役員 国公立大会 関東体育系大会（群馬県）

# 令和5年度 剣道部の指導方針等について

令和5年5月13日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	古谷 光平	友安 秀徳	剣道六段	週2
副顧問	中山 潤一郎	(指田 拓海) 〈OB〉	剣道四段	週1
副顧問	西川 かおり			

## 2 年間目標

- ・関東大会出場 男女団体
- ・インターハイ出場 男女団体
- ・部訓である「和」をもって、勝つことのみを目的とするのではなく、剣道の修行を通じて、強い心を築き、社会性を養い、他を思いやる心をもつことができるよう心がける。
- ・文武両道を実践し、勉強も部活動の全力で取り組む。
- ・凡事徹底 当たり前のことをしっかりと実践できるよう心がける。

## 3 指導方針

- ・各種大会・錬成会の参加  
高体連主催以外の大学主催の大会などに参加する機会を増やす。東京都のみではなく近隣の錬成会に積極的に参加する。校外の人と触れ合うことで人間としての幅を広げる。
- ・練習内容の工夫  
芸術高校体育館を使用することの利を生かし、連続打ちや追い打ちを増やす。  
部員自身が目的達成のためにどうするのがよいか論理的に考え、計画をたて実践する力をつける。
- ・昇段審査の受審  
日頃から木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形に取り組み、剣道に関する正しい知識を身につけ、昇段を目指す。

## 4 指導内容・方法

### (1) 体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。

### (2) 生徒間の暴力禁止

暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

### (3) 外部指導員の活用

顧問と外部指導員、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	関東剣道大会東京都予選 団体の部
	5	部活動保護者会 関東剣道大会東京都予選 個人の部 全国総体支部予選 団体個人の部 全国総体東京都予選 個人の部
	6	関東大会（群馬県） 全国総体東京都予選 団体の部 段審査 引退式
	7	都立夏季錬成大会（個人段別） 道場連盟大会・少年少女武道剣道錬成大会補助役員
	8	夏季合宿（千葉県勝浦市 3泊4日で仮予約済） 強化練習会 山内旗剣道大会（日本体育大学主催） 高体連主催武道系部活動合同稽古
2 学期	9	高体連普及指導講習会参加
	10	練習試合などへの参加 級審査
	11	第4支部大会 形大会
	12	全国選抜大会予選支部予選 国公立大会（団体） 冬季合宿（2日間通い）・錬成会（?）
3 学期	1	全国選抜大会東京都予選 錬成会
	2	武蔵野賞高校生剣道大会（東京学芸大主催） 武蔵大学剣道大会（武蔵大学主催） 段審査 高体連主催合同稽古会
	3	立教杯高等学校剣道大会（立教大学主催） 上智杯高等学校剣道大会（上智大学主催） 増田杯剣道大会（高体連普及指導部主催） 関東高校体育学科・コース剣道大会（関東高等学校体育学科・コース連絡協議会主催） 柴田旗争奪剣道大会（国士舘大学主催）

# 令和 5 年度 サッカー部の指導方針等について

令和 5 年 4 月 22 日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	松本 匡央	川口 貴史	公認 B 級コーチ	週 3
副顧問	北洞 拓郎	角南 俊介	東洋大学准教授	週 2
副顧問	外側 淳久	坂本 圭也	公認 GK コーチ	週 1
副顧問	阿部 魁斗	原 玄	本校卒業生	週 2
副顧問	中地 拓也	高橋 昌之	体協公認トレーナー	週 2

## 2 年間目標

関東大会東京都ベスト 8  
インターハイ東京都ベスト 8  
全国高校サッカー選手権東京都ベスト 8

## 3 指導方針

個々の技術の向上および人間性の確立  
高校部活における生活のプライオリティー（学業・行事への積極性）  
生活習慣の確立

## 4 指導内容・方法

### （1）体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。

### （2）生徒間の暴力禁止

生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

ミーティングの活用

### （3）外部指導員の活用

問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期		生徒会部活動紹介
	4	関東大会東京都予選 部活動保護者会（指導方針等を説明）
	5	インターハイ東京都予選
	6	夏季合宿健康診断・保護者説明会
	7	夏季合宿（長野県上田市菅平高原 4泊5日）
	8	強化練習会参加 練習試合、県外遠征
2 学期	9	東京リーグ
	10	高校選手権東京都予選
	11	新人大会東京都予選
	12	基礎体力強化練習
3 学期	1	（全国大会競技補助運営）
	2	地区リーグ戦大会
	3	春季休業中 練習及び練習試合、県外遠征

## 令和5年度 水泳 部の指導方針等について

令和 5年 4月 21日

### 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	小林 利浩	齋藤 寛人	本校卒業生 日本水泳連盟基礎水泳指導員 地歴科の教員免許 日本水泳連盟基礎水泳指導員	週2回
副顧問	恒藤 碧	久保 亮輔	本校卒業生 理学療法士 日本水泳連盟基礎水泳指導員	週1回
副顧問	田中 啓之	内藤 健二	本校卒業生 スイミングスクール指導者	週2回
副顧問	十亀 有紀	猿木 孝一郎	本校卒業生	月2回
		渡邊 琉莉	本校卒業生	月2回
		村山 奏人	本校卒業生	月2回

### 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
関東大会・インターハイ・全国JOCジュニアオリンピックカップ出場、東京都高等学校選手権水泳競技大会総合入賞

### 3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
練習は、原則週に5日間とし、練習時間は、平日2時間、休日3時間を基本とし、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
公式戦近くに、練習成果の確認・大会へのモチベーションを高めるため他校を招いての記録会を行う。

- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
個人競技ではあるが、チーム駒場として行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

#### 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインなどを活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

#### 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介
	5	部活動保護者会（指導方針等を説明） 春季駒場合同記録会 東京都高等学校春季競技会
	6	東京都高等学校選手権競技会（関東大会東京都予選）
	7	関東高等学校選手権競技会（東京都） 夏季全国 JOC ジュニアオリンピック東京都予選会
	8	夏季合宿（長野県茅野市 3泊4日） インターハイ（北海道） 十六高等学校水上競技大会 中学生部活動体験入部 夏季全国 JOC ジュニアオリンピック競技会（東京都江東区）

2 学期	9	東京都高等学校新人水泳競技大会 東京都高等学校長水路記録会
	10	中学生部活動体験入部
	11	東京都秋季競技会
	12	冬季駒場合同記録会 専攻合宿（場所未定）
3 学期	1	東京都新春競技会
	2	東京都高等学短水路記録会 東京都冬季競技会 春季全国 JOC ジュニアオリンピック競技会東京都予選
	3	春季全国 JOC ジュニアオリンピック競技会（東京都江東区）

# 令和5年度 硬式野球部 の指導方針等について

令和 5年4月28日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	加藤尚彦	石井 毅	理学療法士	週1
副顧問	最上谷明信			
副顧問	櫻井明弘			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

- (1) 「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) まずは初戦突破を目標に、夏季東東京大会ベスト16を目指す。

## 3 指導方針

- (1) 基本的な生活習慣、規範意識の育成  
授業、学校行事など学校生活に積極的に取り組み、他の生徒の模範となるように指導する。
- (2) 生徒相互の人間関係の構築  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (3) 学習と部活動の両立  
学習時間を確保し、学習と部活動を両立させる
- (4) 練習や試合等の計画  
練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。年3回の大会に向けて技術の向上、課題の解決を図る。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料（DVD）を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
部員間で暴力による問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問の指導方針を外部指導員が理解し、共通理解のもと指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮  
生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介（動画も含む）
	5	保護者会（指導方針等を説明）
	6	夏季大会抽選会
	7	壮行会 夏季東東京大会
	8	秋季大会抽選会
2 学期	9	秋季東京都高校野球大会予選
	10	秋季東京都高校野球大会本大会
	11	
	12	基礎体力強化練習
3 学期	1	基礎体力強化練習
	2	技術力・体力向上練習 春季大会抽選会
	3	春季東京都高校野球大会予選

# 令和5年度体操競技部の指導方針等について

令和5年4月10日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	佐藤 崇太	松本 泰孝	体操男子1種審判	月2回程度
主顧問	金子 範子	大越 涼平	体操男子2種審判員	月2回程度
副顧問	一ノ瀬 千晶	鈴木 萌花	体操女子2種審判員	月2回程度
副顧問		堀之口 蓉	体操女子2種審判員	月2回程度
副顧問		村松 愛月	体操女子2種審判員	月2回程度

## 2 年間目標

- ・男女団体にインターハイ、関東大会出場を目標とする。
- ・学年別、秋季大会、種目別大会においては団体、個人ともに優勝を目指す。

## 3 指導方針

- (1) 目標に対する課題達成のためのモチベーションを高くもち、短時間に集中して練習を行う。また長期休業中や週休日の練習においては技の習得に時間をかけ、完成度を高める。
- (2) 挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (3) 協調性や責任感を涵養する。
- (4) 学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料(DVD)を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介 部活動保護者会（指導方針等を説明） 女子3年生大会
	5	女子関東予選 男子関東予選・男子3年生大会 男子女子国体予選
	6	関東大会（神奈川） 東京都総合体育大会 兼 全国総体予選（男女）
	7	スポーツ教室 夏季合宿健康診断 夏季合宿（筑波大学）
	8	インターハイ（北海道） 学年別2年生大会（女子） 種目別大会 全日本ジュニア大会
2 学期	9	Dスコアー獲得のための技の習得 国民体育大会（鹿児島）
	10	学年別1年生大会（女子） 演技続行練習
	11	男子新人大会 男子秋季大会 女子秋季大会 強化練習 高校選抜予選大会（女子）
	12	スポーツ教室（予定）
3 学期	1	技の習得
	2	部活動保護者会（年間の活動の振り返りと次年度への反映）
	3	全国高校選抜（埼玉） 春季休業中 練習及び練習試合 春季専攻合宿（筑波大学2泊3日）

# 令和5年度 男子バレーボール部の指導方針等について

令和5年 4月 28日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	手束 貴則	なし		
副顧問	斎藤 桂子			
副顧問	松原 千尋			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
高体連主催の公式戦予選2日目に進出し、東京都ベスト32を目指す。
- (3) 地域貢献等の特色ある目標  
1年生部員は、在部中に「人間と社会」の企業体験に参加する。

## 3 指導方針

- (1) 部活動の質の工夫  
練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
11月頃までは、基礎体力と向上と基本プレーの定着に重点を置く。12月以降は練習試合等を通じて、試合運びやチームプレーを学ぶことに重点を置く。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう指導する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料(DVD)を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

(4) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介 春季目黒区大会
	5	関東大会東京都予選
	6	インターハイ東京都予選
	7	夏季合宿健康診断 夏季目黒区大会
	8	夏季都立校大会
	2 学期	9
10		
11		新人大会東京都予選
12		都立高校審判講習会 冬季休業中 練習及び練習試合 基礎体力強化練習
3 学期	1	
	2	冬季都立高校大会
	3	春季休業中 練習及び練習試合

# 令和5年度 女子バレーボール部の指導方針等について

令和 4年 4月 10日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	神山 大樹	奥山 史穂		週6
副顧問	岩崎 純子	佐藤 一成	理学療法士	月3
副顧問	川口 智美			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
関東大会・東京都上位進出を目指して日々の練習に取り組む。
- (3) 地域貢献等の特色ある目標  
地域交流を積極的に図るため、高体連主催の大会や地域主催の大会の補助役員として生徒が活動する。

## 3 指導方針

- (1) 部活動の質の工夫  
練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
月に1～2回程度、競技力を高めるため強豪チームと練習試合を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料(DVD)を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	関東予選
	6	関東大会 インターハイ予選
	7	関東体育学科コース大会 夏季合宿
	8	全国体育学科コース大会 山梨遠征
	9	全日本選手権一次予選
2 学期	10	
	11	新人選手権大会
3 学期	1	新人選手権大会
	2	公立校大会
	3	栃木遠征 千葉遠征

# 令和5年度男子バスケットボール部の指導方針等について

令和5年4月16日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	那須 晋			
副顧問	滝 隼人			
副顧問	水上 寛子			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
関東大会・全国大会への出場を目指して日々の練習に取り組む。

## 3 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
練習は、原則週に5日間とし、練習時間は、平日2.5時間、休日3時間を基本とし、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
月に3～4回程度、競技力を高めるため都内・他県の強豪チームと練習試合を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、社会に通用する言動及び行動、自ら進んでリーダーシップが取れ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を高め、信頼関係を密にする。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料(DVD)を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介 関東大会東京都予選
	5	部活動保護者会（指導方針等を説明） インターハイ東京都予選
	6	関東大会（茨城県） インターハイ東京都予選
	7	夏季合宿健康診断・保護者説明会 夏季合宿（長野県南佐久郡北相木村 体育館 4泊5日）
	8	中学生部活動体験入部 練習試合、都内・関東近県への遠征
2 学期	9	練習
	10	新人戦支部大会
	11	ウィンターカップ東京都予選
	12	冬季休業中 練習及び練習試合
3 学期	1	新人戦本大会
	2	練習及び練習試合 基礎体力強化練習
	3	春季休業中 練習及び練習試合

# 令和5年度女子バスケットボール部の指導方針等について

令和5年4月21日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	向井和宏	野田拓司	鍼灸国家資格、AT	週1回
副顧問	長藤 敬			
副顧問	永峰寿子			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

### (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像

「ハイレベルの文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。

### (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標

東京都ベスト8、関東大会出場を目指して日々の練習に取り組む。

### (3) 地域貢献等の特色ある目標

東京都の大会や全国大会の補助役員として生徒が活動する。地域の人々に対するコミュニケーションを積極的に図る

## 3 指導方針

### (1) 部活動の質の工夫

目標に対する課題達成のためのモチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。

### (2) 練習や試合等の計画

月に1～2回程度、競技力を高めるため強豪チームと練習試合を行う。

### (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。

### (4) 生徒相互の人間関係

チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。

### (5) 学習と部活動

学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

## 4 指導内容・方法

### (1) 体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインや体罰根絶映像資料などを参考に、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。

### (2) 生徒間の暴力禁止

上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力や理不尽な力での問題解決を図ることがないように日頃からの指導を徹底する。

### (3) 外部指導員の活用

顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	関東大会予選、練習、遠征、練習試合
	5	関東大会予選、練習、遠征、練習試合
	6	総体予選（関東大会）、練習、遠征、練習試合
	7	練習、遠征、練習試合、強化合宿
	8	練習、遠征、練習試合
2 学期	9	練習、遠征、練習試合
	10	練習、遠征、練習試合
	11	新人大会、練習、遠征、練習試合
	12	練習、遠征、練習試合、全国選手権大会補助役員
3 学期	1	新人大会
	2	練習、遠征、練習試合
	3	練習、遠征、練習試合、専攻合宿

# 令和5年度 硬式テニス部の指導方針等について

令和5年4月17日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	富田 康次郎	蚊口 昌也	上級指導員	週1回
副顧問	高野 祐二		現 TTC テニスコーチ	
副顧問	石川 俊幸			
副顧問	吉田 久仁子			
副顧問	小澤 千里			

## 2 年間目標

高体連インターハイ予選大会東京都ベスト8  
同個人戦本戦出場  
都立高大会 個人本戦・団体優勝

## 3 指導方針

- (1) 練習はモチベーションを高く保ち、集中して練習できる環境を作る。
- (2) 挨拶の励行など、基本的な生活習慣や規範意識を高めることにより、他の生徒の模範となるように心がける。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
体罰関連行為のガイドラインや、体罰根絶映像資料（DVD）を活用し、顧問・生徒・保護者間で体罰、暴言などの行為のない指導について共通理解を図る。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
上級生から下級生へ、又は同級生同士の間で暴力による問題解決を図ることのないよう、日常からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
外部での講習会などで指導内容を顧問同士で連携を図りながら練習などに還元する機会を設けていく。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活紹介 東京都高等学校テニス選手権大会（個人）
	5	東京都高等学校テニス選手権大会（団体）
	6	夏季合宿健康診断
	7	都立高大会（団体） 夏季合宿（女子：山梨県南都留郡平野村 4泊5日 男子：東京都オリンピックセンター2泊3日）
	8	練習試合 目黒区大会
2 学期	9	東京都新人テニス大会（個人の部）
	10	練習試合
	11	東京都新人テニス大会（団体の部）
	12	城南大会（団体）
3 学期	1	都立高大会（個人）
	2	練習試合
	3	春季団体戦 目黒区大会

# 令和 5年度 ソフトテニス部の指導方針等について

令和 5年4月28日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	長谷川佳男	守家善三郎	上級指導員	3回/月
副顧問	坂下栄治	谷岡優美	全日本レディース団体	3回/月
副顧問	柴田晶子		準優勝	
副顧問	網本伊吹			
副顧問				

## 2 年間目標

継続して最後まで部活動をやりきる。

1年初心者は9月に公式戦デビュー。

1年経験者と2年初心者2年目は、秋の公式戦で1勝以上。

2年経験者は冬のインドア団体戦で予選勝ち上がりベスト16。

## 3 指導方針

感染症の影響で衰えた脚力と循環器の強化を基礎とした体力の回復増進。

一球への執着心、レスポンスの強化。

試合展開を予測して有利な流れを生み出す頭脳の陶冶。

チームの中でまたは試合進行の中での、自分の意味と役割の認知力と実践力の修得。

## 4 指導内容・方法

### (1) 体罰・暴言等のない指導

常に客観的、理論的、合理的、科学的な技術指導に徹して violence を退ける。

指導方針について顧問、外部指導員、部員間相互のコミュニケーションを密にし、互いを尊重する人間関係の構築に鋭意継続努力する。

### (2) 生徒間の暴力禁止

先輩の後輩に対する慈しみと、後輩の先輩に対する尊敬の健全な促進を図ることで、チーム全体の価値やありかたを追求し続ける姿勢を大切にする。

定例化した部会の活性化により、自主的で開かれた話し合いの場を通じての部員相互の理解を促進する。

### (3) 外部指導員の活用

顧問は、生徒の安全管理について外部指導員の助言を常に仰ぐ。

全身を効率よく使ったスピードとバランスを重視のプレーができるよう、外部指導員と顧問で常に共通理解のもと一致団結し、一体感をもって部員に向き合ってゆける指導体制構築に傾注する。

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	関東大会個人戦 目黒区春季大会
	5	関東大会団体戦
	6	全国総体・国体予選個人戦 世田谷区春季大会個人戦
	7	世田谷区民ソフトテニス大会
	8	合宿(中止) 地区大会 新人大会個人戦
2 学期	9	普及研修大会個人戦 国公立大会団体戦 目黒区秋季大会 世田谷区民大会シングルス戦
	10	新進大会個人戦 世田谷区秋季団体戦
	11	インドア大会団体戦予選 世田谷選手権
	12	インドア大会団体戦決勝
3 学期	1	東京都後援、駒場高校・世田谷区ソフトテニス連盟共催高校生研修大会
	2	高体連シングルス大会
	3	国公立大会個人戦 世田谷区クラブ対抗団体戦 世田谷区高等学校女子団体戦

令和 5年 4月 30日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名		外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	中山 光			
副顧問	杉浦忠雄			
副顧問	山崎裕康			
副顧問				
副顧問				

## 2 年間目標

- ・部活動を通じて心身を磨く。
- ・顧問の指導のもと、新型コロナ対策など安全面の対策を万全にして、幹部の部員を中心として積極的な活動が出来るようにする。
- ・初心者も含め、各大会で1勝でも上を目指して努力する。

## 3 指導方針

- ・顧問の指導のもと、部員との話し合いを重視した指導を行う
- ・部員の健康・安全に配慮した指導を行う。特に新型コロナ対策を万全に行う。

## 4 指導内容・方法

## (1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ミーティング等での生徒との話し合いを重視し、問題等を解決するようにする。
- ・指導にくるOBにも体罰・暴言等のない指導を徹底させる。

## (2) 生徒間の暴力禁止

- ・生徒間のトラブルなどは、ミーティングなどの話し合いで解決することを常に部員に徹底させる。
- ・部員間のトラブルには顧問が早期の段階で指導を開始する。

## (3) 外部指導員の活用

- ・本年年度は活用しない

## 5 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	関東大会予選参加
	5	インターハイ予選参加
	6	国体予選参加
	7	夏合宿は中止
	8	国公立大会参加（予定）
2 学期	9	全日本ジュニア大会参加（予定）
	10	新人戦参加（予定）
	11	新人戦参加（予定）
	12	
3 学期	1	基礎体力強化
	2	地区別大会参加（女子、予定）
	3	基礎練習強化