

令和5年度11月 部活動 活動報告

ID	部活動	活動実績	練習試合・大会・イベント等	成績	主な活動内容	来月の活動目標・活動計画
1	プラモデル	週1回	参加しなかった		プラモデルの作成	学習成果発表会に向けて継続的にプラモデルを作成していく。
2	ダンス	週2〜3回	参加しなかった		年度末公演に向けて練習	年度末公演に向けて練習
3	サッカー	週4回以上	参加した	八王子実践高校 練習試合（11月3日） 田柄高校、第四商業高校 合同練習、 合同チーム練習試合（11月4日） 第四商業高校 合同練習（11月13日、11月20日）	アップ、基礎練、肩膝、筋トレ、パス練習、ロングボール練習、シュート練習、ホセッション、ミニゲーム、試合、合同練習。	チームで試合に向けた準備をして試合にのぞむ
4	バドミントン	週2〜3回	参加した	2023/11/12 定時制通信制バドミントン秋季大会 男子 団体戦出場	〈練習内容〉 素振り、ダッシュ、基礎打ち、ノック練、パターン練、ゲーム練 〈良かった点〉 積極的に参加している部員が着実に力を伸ばしている。 〈反省点〉 練習メニューがスムーズに決まらない。 外部の講師の方をお呼びして、プログラマーとしての生き方や最新技術を見ていただくなどの講習を受けさせてほしい。	練習メニューを事前に考えておく。また、各々取り組みたい課題を決めておく。 全体の協調性を意識する。
5	パソコン	週2〜3回	参加しなかった			先月の講習を糧に2月に向けてゲーム作りなどを励んでいく。
6	ボランティア	週2〜3回	参加しなかった		ミーティング キャップ洗い	新しい活動を模索する
7	生物	週2〜3回	参加しなかった		・生物のお世話 ・校外学習の予定決め	・生物のお世話 ・校外学習
8	軽音楽	週2〜3回	参加した	令和5年度東京都高等学校文化祭軽音楽部門大会（第16回高校対抗バンドフェスティバル）11月11日 地区大会出場	・大会に向けての練習 ・クリスマスライブに向けての練習	・ライブに向けて練習 ・クリスマスライブ出場バンドの選抜 ・クリスマスライブ
9	茶道	週1回	参加しなかった		お茶会に向けての炉の練習 簡茶碗のお稽古	引き続きお茶会に向けての炉の練習を続け、不安な部分を無くしていきたいと思います。
10	卓球	週2〜3回	参加しなかった		1月の大会にむけてのダブルス練習 基礎打ち、強打とブロック練習	1月の大会にむけてダブルス練習の時間を増やし、個人のサーブやブロック、強打を更に強くできるよう練習します。
11	CAS	週2〜3回	参加しなかった		なんの問題もなく部活動に励むことが出来た	調理をやる。ルールを守る。冬休みの活動について話す
12	ボルダリング	週2〜3回	参加しなかった		校内の壁でのクライミング活動。	自分の登れるコースを増やしていく。活動の活性化
13	合唱	週1回	参加しなかった		今までやってきた曲の細かい調整をして、完成を目指しました。	新しい曲に取り組みたいと思います。
14	美術	週1回	参加しなかった		中央展に向けて作品制作・作品の梱包など	中央展の参加・搬出・搬入など
15	男子バスケットボール	週4回以上	参加しなかった		東村山西高校と合同練習 人が来なくなっている 基礎練習	最近人が来なくなっているのと呼び込みをする
16	写真	週1回	参加した	第74回定時制通信制課程芸術祭(11月1日〜11月8日)、銀賞、銅賞	校外撮影会で撮影した作品を印刷し、講習会を行いました。作品にタイトルをつけたり、作品の良いところをプレゼンしたりできたところが良かった点です	次回の校外撮影会の予定を決め、開催すること
17	陸上競技	週4回以上	参加しなかった		今月は冬季練習移り期だったので短距離も長距離と同じように距離が長めの練習を週に何回か取り入れた。良かった点はラストの間だからだれも次々のセットの準備をテキパキできた。しかし、冬になり休みがちな人を出てきてしまった。	今年も今月で終わりで走り納めもあるので寒さに負けず長距離練習をこなしていきたい。
18	バレーボール	週4回以上	参加した	11/23（木）六本木との練習試合 男子：2-4で勝利 女子：4-2で勝利	良かった点としては、過去のプレーを分析する機会が増えたことだ。ミスを含んで共有し、次にどう活かすのかをその都度話し合っていたと思う。反省点としては、練習メニューを確定させるのに時間がかかっていた。予めプランを立ててはいるが、スムーズに進まず、女子のみんなを待たせてしまっている。チーム全体でやりたいことをまとめるようにしていきたい。	12月に入り、1回1回の練習を大切にしているのがチーム全体から伝わってきている。冬までの最終調整に入ってきたが、各自やチームの課題もある。焦らず、落ち着いたプレーができるような雰囲気作りを部活全体で行っていききたい。そして「体調も実力のうち」だからしっかり体調管理も徹底したい。
19	吹奏楽	週2〜3回	参加した	2023年度第3地区大会(11月19日) 第74回 東京都立高等学校定時制通信制課程芸術祭 音楽部門 (11月23日)	練習内容基礎、地区大会・定時制芸術祭に向けた曲練習 良かった点地区大会・定時制芸術祭で今までの成果を発揮できた	目標クリスマスコンサートやアンサンブルコンテストに向け練習をする 計画:基礎練習、曲練習をする
20	剣道	週4回以上	参加しなかった		昇段審査を受ける部員は審査対策。 部全体としては、一人一人が自分のペースで練習に取り組むことが出来た。	年末の大会に出場する部員は、大会に向けて調整。全体の目標として、それぞれが自主的に稽古に取り組むとともに、部一丸となって稽古に励む。