

(別紙 2 - 1)

令和 3 年度 サッカー部指導方針等について

令和 3 年 4 月 1 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
顧問	阪本 健裕	五味 洋平	公認指導員	月 3
顧問	高田 直人			
顧問	永田 美枝			
部活動指導員	佐々木雅規			

2 年間目標

- (1) 各公式戦は地区代表として東京都ベスト 8 以上を目指す。
- (2) T 4 リーグに昇格する。

3 指導方針

- (1) 人間形成の場。サッカー部の活動を通して心身の健全な育成を図る。
- (2) 目標を高く持つ。高い意識での練習、謙虚さを忘れない態度、チームの和で全国大会出場を目指す。
- (3) 文武両道に努める。勉強は授業で勝負、切替えの素早さで練習後の学習時間を確保する。
- (4) 多くの人に応援してもらおうチームになる。感謝の気持ちを忘れず、サッカー以外でも目標とされるチームを目指す。

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。
- (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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (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、共通理解を図り指導を行う。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ予選に向けての練習、戦術確認。 ・火曜日トレーニング。 ・朝練習（中等4年生朝練開始）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・トップリーグ 地域リーグ ・フレッシュマンリーグ
5	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ予選に向けての練習、戦術確認。 ・火曜日トレーニング ・朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターハイ都予選 ・トップリーグ 地域リーグ ・フレッシュマンリーグ
6	<ul style="list-style-type: none"> ・各リーグ戦に向けて練習。練習試合 ・火曜日トレーニング 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・トップリーグ 地域リーグ ・フレッシュマンリーグ
7	<ul style="list-style-type: none"> ・各リーグ戦に向けて練習。 ・夏季休業日、合宿に向けての練習確認。 ・夏季合宿（菅平） 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏季休業日、合宿の練習計画をたてる。 ・熱中症対策および体調管理をさせる。 ・生徒観察、把握（体調や怪我の状態など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・トップリーグ 地域リーグ ・フレッシュマンリーグ ・夏季合宿
8	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生元気アップ参加（鹿島サッカーフェスティバル） ・選手権都大会に向けて技術練習、戦術練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症対策（水分、塩分補給、休憩） ・生徒観察、把握（体調や怪我の状態など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・地方創生高校生元気アップ事業参加 ・サッカー選手権大会
9	<ul style="list-style-type: none"> ・選手権都大会に向けての戦術練習 ・火曜日トレーニング 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トップリーグ 地域リーグ ・フレッシュマン
10	<ul style="list-style-type: none"> ・選手権都大会に向けて戦術練習 ・火曜日トレーニング 朝練習 ・新人戦に向けての練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカー選手権都大会
11	<ul style="list-style-type: none"> ・選手権都大会に向けて調整。 ・新人戦に向けての練習 ・火曜日トレーニング 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカー選手権都大会 ・地区新人選手権大会
12	<ul style="list-style-type: none"> ・新人戦に向けての練習 ・遠征（強化練習試合） 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調や怪我などの把握。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区新人選手権大会 ・湘南サッカーフェスティバル
1	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（筋力、走力、） ・練習試合 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪、インフルエンザ予防 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（筋力、走力、） ・練習試合 リーグ戦準備 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪、インフルエンザ予防 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（筋力、走力、） ・Tリーグ戦 朝練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Tリーグ開幕戦

(別紙2-1)

平成31年度 チアダンス部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	佐々木 美奈	上川 藍	6年以上	月1~2
顧問	瀬田 裕佳子			
顧問	田村 碧			
顧問				

2 年間目標

文武両道を目指す

3 指導方針

挨拶をする

互いに切磋琢磨して高めあい、更に協調性を育む

HR、部活動共に遅刻、欠席をしない

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

体罰暴言のない指導を徹底する

(2) 生徒間の暴力禁止

生徒間の暴力がないよう指導を徹底する

(3) 外部指導員の活用

月に1~2回程度で指導する契約をしている

(4) 事故防止・安全配慮

事故や怪我がないように常に意識させる。

※4 (1) から (3) までの3項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	チア基礎 ダンス基礎 引退ライブ	怪我をしない 規律を保つ	
5	チア基礎 ダンス基礎 野球応援	怪我をしない 規律を保つ	
6	チア基礎 ダンス基礎 野球応援	怪我をしない 規律を保つ	
7	チア基礎 ダンス基礎 野球応援	怪我をしない 規律を保つ	
8	チア基礎 ダンス基礎 文化祭	怪我をしない 規律を保つ	
9	チア基礎 ダンス基礎 文化祭	怪我をしない 規律を保つ	
10	チア基礎 ダンス基礎	怪我をしない 規律を保つ	
11	チア基礎 ダンス基礎 クリスマスライブ	怪我をしない 規律を保つ	
12	チア基礎 ダンス基礎 クリスマスライブ	怪我をしない 規律を保つ	
1	チア基礎 ダンス基礎	怪我をしない 規律を保つ	
2	チア基礎 ダンス基礎 引退ライブ	怪我をしない 規律を保つ	
3	チア基礎 ダンス基礎 引退ライブ	怪我をしない 規律を保つ	

(別紙 2 - 1)

令和 3 年度 音楽部指導方針等について

令和 2 年 4 月 1 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
顧問	成田 愛子			
顧問	前田 大志			
顧問				
顧問				

2 年間目標

- ・他者ととともに音楽を演奏することで、協調性を育み、文化的な視座を持った生徒を育成する。
- ・生徒が自主的にコンサートの運営をはじめとした部活動の運営に携わることで、企画力及び達成する力を涵養する。

3 指導方針

- (1) 人間形成の場。音楽部としての活動を通して文化的な視座を持つとともに協調性のある生徒を育成する。
- (2) 目標を高く持つ。高い意識での練習、謙虚さを忘れない態度で、より高い演奏技術を目指す。
- (3) 文武両道に努める。
- (4) 挨拶等の規律を重んじるとともに、自主的に伸びやかな発想で文化に触れる態度を育てる。

4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導
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
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、日頃から指導する。
- (3) 外部指導員の活用
なし

※4 (1) から (3) までの 3 項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> ・新入生歓迎イベント ・コンサートの企画 ・各バンドでの練習・個人練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 ・幹部を中心とし、コンサート運営の方針を定め、支援していく。 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・コンサート実施 ・コンサートの企画 ・各バンドでの練習・個人練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 ・幹部を中心とし、コンサート運営の方針を定め、支援していく。 	
6	<ul style="list-style-type: none"> ・コンサートの企画 ・各バンドでの練習・個人練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 ・幹部を中心とし、コンサート運営の方針を定め、支援していく。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・コンサート実施 ・コンサートの企画 ・各バンドでの練習・個人練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 ・幹部を中心とし、コンサート運営の方針を定め、支援していく。 	
8	<ul style="list-style-type: none"> ・文化祭にむけての練習 ・コンサートの企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・より高いレベルの演奏を目指し、練習の密度を上げる。 	
9	<ul style="list-style-type: none"> ・文化祭コンサート 	<ul style="list-style-type: none"> ・集大成としてよい演奏ができるよう指導する。 	
10	<ul style="list-style-type: none"> ・各バンドでの練習・個人練習 ・コンサートの企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・パートリーダーを主とし、個人のスキルを上げる。 	
11	<ul style="list-style-type: none"> ・各バンドでの練習・個人練習 ・コンサートの企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・パートリーダーを主とし、個人のスキルを上げる。 	
12	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンターコンサート実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・集大成としてよい演奏ができるよう指導する。 	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・各バンドでの練習・個人練習 ・コンサートの企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・各バンドでの練習・個人練習 ・コンサートの企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守らせる。 ・楽器ごとの個人への指導とバンドとしての全体指導により、演奏技術を高める。 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・コンサート実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・集大成としてよい演奏ができるよう指導する。 	

(別紙 2 - 1)

令和 2 年度 弓道部指導方針等について

令和 2 年 4 月 1 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
顧問	内田 文子	八重樫 晴美	教士 7 段	週 2 回
顧問	長澤 雅子			
顧問	寺川 綾子			
顧問	伊藤 智樹			

2 年間目標

安全を第一と考える。

3 指導方針

安全面に配慮し幹部に従う

挨拶をする

互いに切磋琢磨して高めあい、更に協調性を育む

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

体罰暴言のない指導を徹底する

(2) 生徒間の暴力禁止

生徒間の暴力がないよう指導を徹底する

(3) 外部指導員の活用

週 1 ~ 2 回、指導する契約をしている

(4) 事故防止・安全配慮

安全第一、事故や怪我がないよう常に意識させる。

※ 4 (1) から (3) までの 3 項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	弓道の心得、基本練習	安全第一 規律を保つ	
5	関東大会東京都予選に向けて	安全第一 規律を保つ	
6	東京都総合体育大会に向けて 審査に向けて	安全第一 規律を保つ	
7	東京都個人選手権大会に向けて	安全第一 規律を保つ	
8	東京都個人選手権大会に向けて	安全第一 規律を保つ	
9	東京都秋季大会に向けて	安全第一 規律を保つ	
10	東京都秋季大会に向けて 審査に向けて	安全第一 規律を保つ	
11	東京都新人大会に向けて 引継ぎ	安全第一 規律を保つ	
12	基本練習 審査に向けて	安全第一 規律を保つ	
1	東京都遠的大会に向けて	安全第一 規律を保つ	
2	総まとめ 進級に向けて	安全第一 規律を保つ	
3	総まとめ 進級に向けて	安全第一 規律を保つ	

(別紙2-1)

令和3年度 後期女子バスケットボール部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	比嘉 竜也			
顧問	成田 愛子			
顧問	小野 博			
顧問	阿部 正雄			

2 年間目標

(1) 公式戦は東京都ベスト32 (2部シード校) 以上を目指す。

3 指導方針

- (1) 人間形成の場。バスケットボール部の活動を通して心身の健全な育成を図る。
- (2) 目標を高く持つ。高い意識での練習、謙虚さを忘れない態度、チームの和で東京都上位校を目指す。
- (3) 文武両道に努める。勉強は授業で勝負、切替えの素早さで練習後の学習時間を確保する。
- (4) 多くの人に応援してもらおうチームになる。感謝の気持ちを忘れず、バスケットボール以外にも目標とされるチームを目指す。

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。
- (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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (3) 外部指導員の活用
なし

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> 関東大会都予選のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 公式戦、練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える 	高体連専門部総会 関東大会都予選
5	<ul style="list-style-type: none"> 全国大会都予選のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 公式戦、練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える 	関東大会都予選 全国大会都予選代表者会議 全国大会都予選
6	<ul style="list-style-type: none"> 全国大会都予選のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 公式戦、練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整え、熱中症に注意を払う。 	全国大会都予選
7	<ul style="list-style-type: none"> 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 練習試合 	<ul style="list-style-type: none"> 夏季休業日、合宿の練習計画をたてる。 熱中症対策および体調管理をさせる。 生徒観察、把握に勤める（体調や怪我の状態など）。 	練習試合 技術講習会
8	<ul style="list-style-type: none"> 夏の各種大会向けの練習 基礎練習からチーム戦略の確認 練習試合 合宿 	<ul style="list-style-type: none"> 合宿に向けての体調管理。 熱中症対策および体調管理をさせる。 生徒観察、把握に勤める（体調や怪我の状態など）。 	練習試合 5校リーグ 夏季大会
9	<ul style="list-style-type: none"> 新人戦のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整え、熱中症に注意を払う。 	練習試合
10	<ul style="list-style-type: none"> 新人戦のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 	研修大会 新人戦代表者会議
11	<ul style="list-style-type: none"> 新人戦のための練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習 体育館が使用できない日はトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 	新人戦
12	<ul style="list-style-type: none"> 次の大会に向けての練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習、トレーニング 全国選抜優勝大会補助役員 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 冬季休業中の練習計画 	練習試合 全国選抜優勝大会（ウインターカップ）の大会補助
1	<ul style="list-style-type: none"> 次年度関東大会都予選に向けての練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習、トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 インフルエンザの予防を徹底する。 	新人戦 練習試合
2	<ul style="list-style-type: none"> 次年度関東大会都予選に向けての練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習、トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 インフルエンザの予防を徹底する。 	練習試合
3	<ul style="list-style-type: none"> 次年度関東大会都予選に向けての練習 基礎練習からチーム戦略の確認 朝練習、トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> 練習試合等が続くので生徒の状況を常に観察する。（体調や怪我の状態など） コンディショニングを整える。 インフルエンザの予防を徹底する。 	練習試合

(別紙2-1)

令和3年度 後期女子バレーボール部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	前田 亨			
顧問	稲葉 侑紀子			
顧問	久富 悠生			
顧問				

2 年間目標

- (1) 試合に勝つためのチーム作りをする。
- (2) 部活と勉強や行事との両立を目指す。

3 指導方針

- (1) 仲間を大切にする。
- (2) 試合に勝つためにどうしたらいいのかを考え、主体的に行動できるようにする。
- (3) 時間をつくるために、部活以外の活動(勉強、行事、委員会、係、当番等)をしっかりとやる。部活に参加できないことを部活以外の活動のせいにならない。

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。また、顧問、生徒、保護者で、体罰・暴言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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (3) 外部指導員の活用
現在のところ未定

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> ・技術力, 体力の向上 ・初心者への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・部員の技術力の差を考慮して指導する。 ・体調や人間関係等の観察を行う。 	春季大会 練習試合
5	<ul style="list-style-type: none"> ・技術力, 体力の向上 ・初心者への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・部員の技術力の差を考慮して指導する。 ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	練習試合
6	<ul style="list-style-type: none"> ・技術力, 体力の向上 ・初心者への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・部員の技術力の差を考慮して指導する。 ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	練習試合
7	<ul style="list-style-type: none"> ・5年生を中心とした新チーム作り、新フォーメーション ・技術力, 体力の向上、新しい技術の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	練習試合
8	<ul style="list-style-type: none"> ・夏季大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上、新しい技術の習得 ・4年生のチーム作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	夏季大会（8月中旬） サンフラワーカップ 練習試合
9	<ul style="list-style-type: none"> ・9ブロック大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	9ブロック大会（9月下旬） 練習試合
10	<ul style="list-style-type: none"> ・10学区大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・熱中症対策 	10学区大会（10月下旬） 練習試合
11	<ul style="list-style-type: none"> ・新人大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上、新しい技術の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・公式戦までの期間が長いので、モチベーションが維持できるように指導する。 	新人大会（11月上旬） 練習試合
12	<ul style="list-style-type: none"> ・技術力, 体力の向上、新しい技術の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・公式戦までの期間が長いので、モチベーションが維持できるように指導する。 	スノーボールカップ（12月下旬） 練習試合
1	<ul style="list-style-type: none"> ・都立校大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 	練習試合
2	<ul style="list-style-type: none"> ・都立校大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上 ・1年生大会に向けたチーム作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・進級に向けて意識作りをする。 	都立校大会（2月上旬） 練習試合
3	<ul style="list-style-type: none"> ・チェリーカップ, 春季大会に向けたチーム作り ・技術力, 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や人間関係等の観察を行う。 ・進級に向けて意識作りをする。 	チェリーカップ（3月下旬） 9ブロック大会（3月下旬） 練習試合

(別紙2-1)

令和3年度 後期男子バスケットボール部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	鎮西 克延	阿部 敏勝	JBA B級審判員	土日
顧問	岩間 智佳己			
顧問				
顧問				

2 年間目標

沢山の方から応援されるチームになる。東京都ベスト32。

3 指導方針

1. 基本的な生活習慣を充実させる。(挨拶、5分前行動などの生活習慣のほか、自ら進んで行動するようにする。)
2. 文武両道を目指し、学習活動を充実させる。日頃の学習を大切にする。
3. 良い仲間を作り、最後まで諦めない強い心を育成する。
4. バスケットボールで充実した活動をする。(技術・戦術を高め、強いチームを作る。)

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

顧問、外部指導員ともに普段から声を掛け合い、生徒が自ら考え行動する姿勢を養う。

(2) 生徒間の暴力禁止

互いに認め合い、共に高めあえる様な環境作りに励み、生徒間での暴力行為は一切見逃さない。

(3) 外部指導員の活用

積極的に活用し、技術指導のみならず、社会性を育成する上でも活躍してもらい、様々な事を生徒に還元できるように体制を作る。

(4) 事故防止・安全配慮

練習環境を整え、事故防止に努める。また、気候などの環境にも配慮し、熱中症の予防に努め、安全に活動できるようにする。

※4 (1) から (3) までの3項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考 (試合日程など)
4	大会に向けての練習 新入生の指導 関東大会都予選+	ケガの予防に努める 特に新入生に配慮する 大会運営を行うため、周りに目を配る	関東大会都予選
5	大会に向けての練習 全国総体都予選+	ケガの予防に努める 大会運営を行うため、周りに目を配る	関東大会都予選 全国総体都予選
6	大会に向けての練習 全国総体都予選+ 新チームになった際の基本の確認	ケガおよび熱中症の予防に努める 大会運営を行うため、周りに目を配る	全国総体都予選
7	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	田無カップ (練習試合)
8	基本練習、戦術練習 夏季合宿	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	夏季合宿 (川場村) 5校リーグ (夏季) むさしのカップ
9	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	審判講習会モデルゲーム
10	基本練習、戦術練習、大会に向けて練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	新人戦2支部大会
11	基本練習、戦術練習、大会に向けて練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	新人戦2支部大会
12	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	ウインターカップ補助役員
1	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	新人戦本大会
2	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	練習試合
3	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	5校リーグ (春季) 各種 Camp 参加

(別紙2-1)

令和3年度 後期陸上競技部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	坂口 裕幸	恩田 実		
顧問	須永 亜美			
顧問	前田 大志			
顧問				

2 年間目標

- (1) 後期、前期共に全国大会出場を目指し、互いに切磋琢磨し日々記録の向上を目指す。
- (2) 各自が自主的な活動を目指し、尚且つ組織的に部活を行えるよう努力する
- (3) 具体的には多くの部員が都大会に出場できるよう、各自の課題を確認し練習に取り組む。

3 指導方針

- (1) 基本的生活習慣の確立に取り組み、学校生活を充実させる。
- (2) 学習活動にしっかり取り組む。
- (3) 陸上競技を通してよい仲間作りをする。
- (4) 陸上競技に対し真摯に取り組み、常に向上心を持つ。
- (5) 感謝の気持ちを常に忘れず物事に対処する。

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。
- (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により問題解決を図ることのないよう、日頃
から指導する。
- (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、共通理解を図り指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮

- ・ 保護者に対して入水許可をとった上で活動させ、入水中は常に観察をする。
- ・ 新型コロナウイルス感染症および熱中症対策を徹底する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> ・ インターハイ予選に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・ 調整試合に向けての練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合に向けてのコンディショニング。 	4/3・4 支部春季 4/24/25 総体支部予選
5	<ul style="list-style-type: none"> ・ インターハイ予選に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・ 調整試合に向けての練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合が続くので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	5/8・9・15・16 東京都高校総体
6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学年別大会に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・ 調整試合に向けての練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合が続くので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	6/5・6 学年別別大会 6月中旬 関東大会
7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 選抜・1年生大会に向けての強化練習、調整練習、技術練習。 ・ 合宿に向けての強化練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合に向けてのコンディショニング。 	7/10・11 選抜・1年生大会 夏季合宿 7/28～31 インターハイ
8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 合宿後の試合期に向けての技術練習、調整練習、技術練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合が続くので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	第1回強化競技会
9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新人戦支部予選に向けて、技術練習、調整練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合に向けてのコンディショニング。 ・ 暑さ対策。 	9/4・5 新人大会支部予選 9/23・25・26 新入都大会
10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 秋季競技会に向けて、練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今季最後の試合になるので自己ベストを出せるようにコンディショニングを考えさせる。 	10/16,17 秋季競技会
11	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季トレーニング準備期間(筋トレ)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の今期の振り返り 	11/21 第2回強化競技会
12	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季トレーニング(筋トレ・ウエイト) ・ 走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強化練習をするので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季トレーニング(筋持久力・スピード) ・ 走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強化練習をするので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季トレーニング(スピード筋持久力・技術) ・ 走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強化練習をするので生徒観察(体調や怪我の状態など)をおこなう。 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季トレーニング(スピード・技術) ・ 調整試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合に向けてのコンディショニング。 	3/20 第3回強化競技会

(別紙2-1)

令和3年度 書道部指導方針等について

令和3年4月1日

1 指導体制

顧問教諭氏名	
顧問	仁田 勇介
顧問	岩間 智佳己
顧問	伊藤 智樹

外部指導員氏名	資格等や経験	頻度
名護 幸江		週2

2 年間目標

- ・ 展覧会での成功
- ・ 美しい所作を身に着ける。
- ・ 日本の伝統文化についての造詣を深める。

3 指導方針

通常の時期は、水曜日・金曜日の放課後に活動を行う。

- ・ 生徒の主体的創造性を最大限引き出す。
- ・ 技術の向上を目指すとともに、豊かな心の涵養を目指す。
- ・ 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ 過度の上下関係が生じないように目を配る。
- ・ 体罰・暴言等の一切ありえない指導を貫徹する。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・ 活動の中でおこりうる対立は一人一人の意見を尊重し、話し合いで解決するように指導する。
- ・ 感情の暴発に繋がらないように生徒間の鬱屈に注意し、部長等との連絡を密に状況の把握に努める。

(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 おもな年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	(前) 新入生歓迎紹介パフォーマンス 基本練習
	5	基本練習およびコンクール出品作品制作
	6	東京学芸大学主催全国学芸書展 (作品〆切 7/12)
	7	文化祭パフォーマンス及びコンクール出品作品制作
	8	
2 学期	9	文化祭パフォーマンス及びコンクール出品作品制作
	10	(前) 書道芸術院主催全国学生書道展 (作品〆切 10/25) (後) 高文連書道展、全国コンクール出品作品制作
	11	(前) 半紙作品制作 (後) 高文連書道展
	12	(前) 書初め練習 (後) 全国コンクール
3 学期	1	(前) 半紙作品制作および雅印制作 (後) 高文連書道展、全国コンクール出品作品制作
	2	(前) 半紙作品制作および雅印制作 (後) 高文連書道展、全国コンクール出品作品制作
	3	(前) 新入生歓迎紹介パフォーマンス計画・練習 (後) 高文連書道展、全国コンクール出品作品制作

(別紙2-1)

令和2年度 水泳部指導方針等について

令和2年4月1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
顧問	相田 知輝			
顧問	若松 英仁			
顧問	田口 弘子			
顧問				

2 年間目標

- (1) 大会に参加し、上位入賞を目指す。

3 指導方針

- (1) 各大会において上位入賞を目指すことで、個々の生徒に成就感や達成感を得させる。
(2) 部活動の運営を通して課題解決能力やコミュニケーション能力を身に付けさせる。
(3) 生徒が水泳の楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を送るとともに、異年齢集団の中で他者を理解し尊重する態度、リーダーシップと思いやりの心のバランスや自主・自律の精神を養う。

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

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、日頃から指導する。

- (3) 外部指導員の活用

なし

- (4) 事故防止・安全配慮

- ・ 保護者に対して入水許可をとった上で活動させ、入水中は常に観察をする。
- ・ 新型コロナウイルス感染症および熱中症対策を徹底する。

※4 (1) から (3) までの3項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習 プール掃除	コロナウイルス対策	
5	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	多摩中体連5月記録会 高体連春季大会
6	学校プールでの入水練習	コロナウイルス対策	テクノスカレッジ戦 多摩中体連プレ都大会 高体連選手権大会
7	学校プールでの入水練習	コロナウイルス対策 熱中症対策	多摩中体連ブロック大会
8	学校プールでの夏季強化練習	コロナウイルス対策 熱中症対策	西東京大会 多摩中体連多摩大会
9	学校プールでの入水練習	コロナウイルス対策 熱中症対策	三鷹市民大会
10	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	中体連学年別大会 多摩ファイナルマッチ 多摩 ASCUP
11	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	高体連新人戦
12	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	多摩年末記録会 テクノスカレッジ戦 中高一貫戦
1	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	
2	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	テクノスカレッジ戦
3	陸上トレーニング 調布市民プールでの練習	コロナウイルス対策	多摩 FWMATCH

(別紙 2 - 1)

令和 3 年度 サッカー部指導方針等について

令和 3 年 4 月 12 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
顧問	阿部 雅人	五味 洋平	公認指導員	月 3
顧問	嶋崎 翼			
顧問				
顧問				

2 年間目標

- (1) 地区代表として関東大会に出場する。(最高成績 R2 東京都ベスト 4)
- (2) T 2 リーグに昇格する。

3 指導方針

- (1) 人間形成の場。サッカー部の活動を通して心身の健全な育成を図る。
- (2) 目標を高く持つ。高い意識での練習、謙虚さを忘れない態度、チームの和で関東大会出場を目指す。
- (3) 文武両道に努める。勉強は授業で勝負、切替えの素早さで練習後の学習時間を確保する。
- (4) 多くの人に応援してもらおうチームになる。感謝の気持ちを忘れず、サッカー以外でも目標とされるチームを目指す。

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。
- (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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (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、共通理解を図り指導を行う。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	・夏季選手権大会に向けての練習、戦術確認 ・新入生入部	・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング	・招待大会 ・夏季選手権大会予選 ・Tリーグ
5	・夏季選手権大会に向けての練習、戦術確認 ・体力強化	・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング	・夏季選手権大会予選 ・Tリーグ
6	・夏季選手権大会に向けての練習、戦術確認。トーナメントに向けて練習 ・体力強化	・公式戦、リーグ戦が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 ・試合に向けてのコンデショニング	・夏季選手権大会予選 ・Tリーグ
7	・夏季選手権大会に向けての練習、戦術確認。トーナメントに向けて練習 ・体力強化、各リーグ戦に向けて練習 ・夏季休業日に向けての練習確認	・夏季休業日の練習計画をたてる。 ・熱中症対策および体調管理をさせる。 ・生徒観察、把握（体調や怪我の状態など）	・夏季選手権大会予選 ・Tリーグ ・市内大会
8	・中学3年生は高校生に向けて練習 ・新人大会に向けて技術練習、戦術練習	・熱中症対策（水分、塩分補給、休憩） ・生徒観察、把握（体調や怪我の状態など）	・夏季選手権大会予選 ・Tリーグ ・新人大会準備 ・フェスティバル参加
9	・新人大会に向けて技術練習、戦術練習 ・体力強化、各リーグ戦に向けて練習	・試合に向けてのコンデショニング。 ・生徒の体調や怪我などの把握。	・新人大会予選 ・Tリーグ後期
10	・新人大会技術練習、戦術練習 ・体力強化、各リーグ戦練習	・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。	・新人大会 ・Tリーグ後期
11	・新人大会技術練習、戦術練習 ・体力強化、各リーグ戦練習	・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。	・新人大会トーナメント ・Tリーグ後期
12	・新人大会技術練習、戦術練習 ・体力強化、各リーグ戦練習	・生徒の体調や怪我などの把握。	・強化試合 ・ウインターフェスティバル参加
1	・冬季トレーニング（筋力、走力、）	・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。	・強化試合
2	・冬季トレーニング（筋力、走力、） ・練習試合 リーグ戦準備	・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。	・強化試合
3	・冬季トレーニング（筋力、走力、） ・Tリーグ戦	・試合に向けてのコンデショニング ・生徒の体調や怪我などの把握。	・Tリーグ開幕戦

(別紙2-1)

令和3年度 前期女子バレーボール部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	前田 亨			
顧問	能城 茂雄			
顧問				
顧問				

2 年間目標

- (1) 試合に勝つためのチーム作りをする。
- (2) 部活と勉強や行事との両立を目指す。

3 指導方針

- (1) 仲間を大切にする。
- (2) 試合に勝つためにどうしたらいいのかを考え、主体的に行動できるようにする。
- (3) 時間をつくるために、部活以外の活動（勉強、行事、委員会、係、当番等）をしっかりとやる。部活に参加できないことを部活以外の活動のせいとしない。

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。また、顧問、生徒、保護者で、体罰・暴言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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (3) 外部指導員の活用
今年度の活用はない。
- (4) 事故防止・安全配慮
用具の正しい使い方を指導する。経験や学年の差を考慮した指導を行う。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> 選手権大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 1年生への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> 1年生と2,3年生の体力差を考慮して指導する。 年度変わり目なので、生徒観察を行う。 	
5	<ul style="list-style-type: none"> 選手権大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 1年生への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> 1年生と2,3年生の体力差を考慮して指導する。 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	第9ブロック選手権大会（5月下旬） 練習試合
6	<ul style="list-style-type: none"> 多摩大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 1年生への技術指導 	<ul style="list-style-type: none"> 1年生と2,3年生の体力差を考慮して指導する。 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	多摩地区バレーボール大会（6月中旬） 練習試合
7	<ul style="list-style-type: none"> 2年生を中心とした新チーム作り、新フォーメーション 技術力の向上、新しい技術の習得 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	練習試合
8	<ul style="list-style-type: none"> 三鷹市民大会に向けたチーム作り 技術力の向上、新しい技術の習得 体力の向上 1年生のチーム作り 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	三鷹市民大会（9月上旬） 練習試合
9	<ul style="list-style-type: none"> 夏期研修大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	第9ブロック夏季研修大会（9月中旬） 練習試合
10	<ul style="list-style-type: none"> 新人大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 熱中症対策 	第9ブロック新人大会（10月中旬） 練習試合
11	<ul style="list-style-type: none"> チーム作り、新フォーメーション 技術力の向上、新しい技術の習得 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 公式戦までの期間が長いので、モチベーションが維持できるように指導する。 	練習試合
12	<ul style="list-style-type: none"> 冬季研修大会に向けたチーム作り 技術力の向上、新しい技術の習得 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 公式戦までの期間が長いので、モチベーションが維持できるように指導する。 	第9ブロック冬季研修大会（12月中旬） 練習試合
1	<ul style="list-style-type: none"> 冬季大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 	練習試合
2	<ul style="list-style-type: none"> 冬季大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 1年生大会に向けたチーム作り 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 進級に向けて意識作りをする。 	第9ブロック冬季大会（2月中旬） 練習試合
3	<ul style="list-style-type: none"> 1年生大会に向けたチーム作り 技術力の向上 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 体調や人間関係等の観察を行う。 進級に向けて意識作りをする。 	第9ブロック1年生大会（3月上旬） 練習試合

(別紙2-1)

令和3年度 前期男子バスケットボール部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	西本 光	阿部 敏勝	JBA B級審判員	土日
顧問	仁田			
顧問	鎮西 克延			
顧問	岩間 智佳己			

2 年間目標

沢山の方から応援されるチームになる。都大会出場を目指す。

3 指導方針

1. 基本的な生活習慣を充実させる。(挨拶、5分前行動などの生活習慣のほか、自ら進んで行動するようにする。)
2. 文武両道を目指し、学習活動を充実させる。日頃の学習を大切にする。
3. 良い仲間を作り、最後まで諦めない強い心を育成する。
4. バスケットボールで充実した活動をする。(技術・戦術を高め、強いチームを作る。)

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

顧問、外部指導員ともに普段から声を掛け合い、生徒が自ら考え行動する姿勢を養う。

(2) 生徒間の暴力禁止

互いに認め合い、共に高めあえる様な環境作りに励み、生徒間での暴力行為は一切見逃さない。

(3) 外部指導員の活用

積極的に活用し、技術指導のみならず、社会性を育成する上でも活躍してもらい、様々な事を生徒に還元できるように体制を作る。

(4) 事故防止・安全配慮

練習環境を整え、事故防止に努める。また、気候などの環境にも配慮し、熱中症の予防に努め、安全に活動できるようにする。

※4 (1) から (3) までの3項目は、必ず記入する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考 (試合日程など)
4	大会に向けての練習 新入生の指導 関東大会都予選+	ケガの予防に努める 特に新入生に配慮する 大会運営を行うため、周りに目を配る	9ブロック春季大会
5	大会に向けての練習 全国総体都予選+	ケガの予防に努める 大会運営を行うため、周りに目を配る	9ブロック選手権大会
6	大会に向けての練習 全国総体都予選+ 新チームになった際の基本の確認	ケガおよび熱中症の予防に努める 大会運営を行うため、周りに目を配る	9ブロック選手権大会
7	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	各練習試合
8	基本練習、戦術練習 夏季合宿 (元気アップスポーツ交流含む)	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	夏季強化練習会 中高一貫校大会 三鷹市民大会
9	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	各練習試合
10	基本練習、戦術練習、大会に向けて練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガおよび熱中症の予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	9ブロック新人大会
11	基本練習、戦術練習、大会に向けて練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	各練習試合
12	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	5校連携中高一貫校大会
1	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	多摩大会
2	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	練習試合
3	基本練習、戦術練習 体力づくりのトレーニング 各練習試合の充実	ケガの予防に努める 他校との交流を図るため、失礼のないように指導する。	中高一貫校大会 三鷹市1年生大会

(別紙2-1)

令和3年度 前期陸上競技部指導方針等について

令和3年4月1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
顧問	坂口 裕幸	恩田 実		
顧問	須永 亜美			
顧問	前田 大志			
顧問				

2 年間目標

- (1) 後期、前期共に全国大会出場を目指し、互いに切磋琢磨し日々記録の向上を目指す。
- (2) 各自が自主的な活動を目指し、尚且つ組織的に部活を行えるよう努力する
- (3) 具体的には多くの部員が都大会に出場できるよう、各自の課題を確認し練習に取り組む。

3 指導方針

- (1) 基本的な生活習慣の確立に取り組み、学校生活を充実させる。
- (2) 学習活動にしっかり取り組む。
- (3) 陸上競技を通してよい仲間作りをする。
- (4) 陸上競技に対し真摯に取り組み、常に向上心を持つ。
- (5) 感謝の気持ちを常に忘れず物事に対処する。

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。
- (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により問題解決を図ることのないよう、日頃から指導する。
- (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、共通理解を図り指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮
 - ・ 保護者に対して入水許可をとった上で活動させ、入水中は常に観察をする。
 - ・ 新型コロナウイルス感染症および熱中症対策を徹底する。

5 おもな年間計画

月	活動内容	実施上の留意点	備考（試合日程など）
4	<ul style="list-style-type: none"> ・地域別大会に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・調整試合に向けての練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンディショニング。 	4/9 中学春季
5	<ul style="list-style-type: none"> ・地域別大会に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・調整試合に向けての練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	5/5 三鷹市民大会 5/22.23 中学地域別大会
6	<ul style="list-style-type: none"> ・地域別大会に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・調整試合に向けての練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	6/11,12 中学地域別大会 6月下旬 リレーカーニバル
7	<ul style="list-style-type: none"> ・中学総体、通信大会に向けての強化練習、調整練習、技術練習。 ・合宿に向けての強化練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンディショニング。 	7/26,27 中学総体 7/17,18 中学通信 7月下旬夏季合宿（3学年のみ後期陸上部の合宿に参加）
8	<ul style="list-style-type: none"> ・合宿後の試合期に向けての技術練習、調整練習、技術練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	8/6,7 関東大会 8/17～20 全日中陸上大会
9	<ul style="list-style-type: none"> ・秋のシーズンが始まるので、技術練習、調整練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンディショニング。 ・暑さ対策。 	9月上旬 東京ジュニア 9月中旬 三鷹市選手権
10	<ul style="list-style-type: none"> ・地域別大会に向けて各種目に分かれての技術練習。 ・調整試合に向けての練習 ・駅伝シーズンが始まるので走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合が続くので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	10/11,16,17 中学支部対抗 10/22～24 ジュニアオリンピック
11	<ul style="list-style-type: none"> ・駅伝練習、調整。 ・短距離は、冬季トレーニング（筋トレ）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンディショニング。 	11/13 都駅伝 11月下旬 三鷹駅伝
12	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（筋トレ・ウエイト） ・走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・強化練習をするので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	12/4,5 関東駅伝
1	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（筋持久力・スピード） ・走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・強化練習をするので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	1/23 ロードレース大会
2	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（スピード筋持久力・技術） ・走り込み練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・強化練習をするので生徒観察（体調や怪我の状態など）をおこなう。 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニング（スピード・技術） ・調整試合 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に向けてのコンディショニング。 	3月下旬 調整試合

(別紙2-1)

令和3年度 理数研究同好会指導方針等について

令和3年4月1日

1 指導体制

顧問教諭氏名		顧問教諭氏名	
顧問	佐川 哲也	顧問	阿部 正雄
顧問	福島 華代	顧問	久富 悠生
顧問	田口 弘子	顧問	伊藤 容子
顧問	若松 英仁	顧問	皆川 潔

2 年間目標

- ・ 飼育生物の管理と北棟花壇の管理。
- ・ 文化祭での実験体験教室の開催。
- ・ 年間を通して実験観察技術の向上と部員間の親睦。
- ・ 部員それぞれがの研究の計画・実施・考察を行い、研究発表を想定してまとめる。
- ・ 学校外での研究施設の見学や大学への訪問、野外観察を企画し、自然に親しむとともに環境の科学的な理解を深める。
- ・ 科学の発表会に参加し、他校との人間関係を構築する機会をつくる。

3 指導方針

- ・ 通常の時期は、水曜日・木曜日（餌やり等のため始業前や昼休みも活動する）
- ・ 文化祭や大会参加等の前には、これ以外の曜日にも活動を行う。
- ・ 生徒の主体的な活動や創造性を涵養する。
- ・ 実験観察 技術の向上を目指すとともに、科学的な考察が出来ることを目指す。
- ・ 安全性に配慮し、事故の起こらないような取り組みが出来るようにする。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ 礼節を保ちながら過度の上下関係が生じないように配慮し指導をおこなう。
- ・ 体罰・暴言等のない指導を徹底する。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・ 一人一人の意見を尊重し、話し合いで活動を進行できるよう指導する。
- ・ 生徒間の人間関係に注意し、互いを認めながら成長できる環境を醸成する。

(3) 外部指導員の活用

- ・ 必要に応じて専門知識のある研究者の指導を仰ぐ。

5 おもな年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	春の自然と生物観察
	5	実験計画立案 実験観察
	6	文化祭での企画立案
	7	夏の施設見学計画
	8	夏の施設見学 研究発表に向けての準備 文化祭予備実験
2 学期	9	文化祭展示、体験企画 研究発表
	10	秋の生物観察
	11	科学の祭典の発表にむけた研究のまとめ作業
	12	冬の施設見学
3 学期	1	冬の生物観察
	2	東京生物クラブ発表会への参加
	3	冬～春の生物観察 研究発表