

## 吹奏楽

## 部・同好会・愛好会 年間活動計画表

## 年間目標

1年を通して技術力を向上させ、様々なイベントを通して、それに向けてみんなで練習し、協力することで団結力を高める。成功や失敗を重ねながら多くのことを学ぶ。

自分の選んだ楽器で表現したい音楽を追求していくことで、個性を表現し自己表現を豊かにすることを目標とする。一つ一つの本番を大切に準備し挑む。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	・体育祭、野球部応援の曲を譜読み、練習する。	・基礎練習 ・校歌、得賞歌などの練習	
5	・体育祭、野球部応援の曲を練習し仕上げる。	・基礎練習 ・校歌、得賞歌、野球部応援の曲の練習	
6	・野球部応援の曲を練習し仕上げる。 ・コンクールの曲を譜読みする。	・基礎練習 ・野球部応援曲の練習 ・コンクール曲の練習	体育祭
7	・野球部応援の曲を発表する。 ・コンクールの曲を仕上げる。	・基礎練習 ・野球部応援曲の練習 ・コンクール曲の練習	野球部応援
8	・コンクールの曲を譜読みする。 ・文化祭の演奏曲を形にする。	・基礎練習 ・コンクール本番 ・文化祭に向けての練習	東京都高等学校吹奏楽 コンクール
9	・文化祭で発表する。 ・多摩北地区大会の曲を譜読みする	・基礎練習 ・文化祭演奏発表	文化祭
10	・多摩北地区大会の曲を形にする。	・基礎練習 ・多摩北地区大会に向けての練習	
11	・多摩北地区大会にて発表する。	・基礎練習 ・多摩北地区大会本番	多摩地区大会
12	・定期演奏会に向けて曲を譜読みし、少しずつ形にする。	・基礎練習 ・定期演奏会に向けた練習	
1	・定期演奏会に向けて曲を譜読みし、少しずつ形にする。	・基礎練習 ・定期演奏会に向けた練習	
2	・定期演奏会に向けて曲を総仕上げする。	・基礎練習 ・定期演奏会に向けた練習	
3	・定期演奏会発表	・基礎練習 ・定期演奏会	定期演奏会

美術

部・同好会・愛好会

年間活動計画表

## 年間目標

・中央展に向けて計画的に作品を制作する。

・美術部員が制作に対して前向きな気持ちになれるようにする。

そのために部内の展示会やデッサンといった時間をうまく使い充実した部にする。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	新入生歓迎会	〃	
5	個人製作	〃	
6	〃	〃	高校生イラストコンクール(希望者のみ)
7	文化祭準備	〃	
8	文化祭準備	〃	
9	文化祭準備	〃	茶陵祭
10	中央展準備	〃	
11	中央展準備	〃	
12	中央展	〃	中央展
1		校内展示	
2			
3			

## イラストレーション

## 部・同好会・愛好会

## 年間活動計画表

年間目標
2か月毎に一冊は部誌を作成すること。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	新年度の準備	・新入生勧誘ポスター作成	なし
5	部誌作成 (自己紹介号)	・各自、イラスト等制作	なし
6	文化祭に向けた部誌作成	・各自、イラスト等制作	なし
7	文化祭に向けた部誌作成	・各自、イラスト等制作	(スケブ交流会)
8	文化祭に向けた部誌作成	・各自、イラスト等制作	なし
9	文化祭での頒布会	・文化祭での展示、部誌頒布	なし
10	部誌作成 (ハロウィンorクリスマスver)	・各自、イラスト等制作	なし
11	部誌作成 (ハロウィンorクリスマスver)	・各自、イラスト等制作	なし
12	部誌作成 (ハロウィンorクリスマスver)	・各自、イラスト等制作	なし
1	・自由制作	・各自、イラスト等制作	なし
2	・自由制作	・各自、イラスト等制作	なし
3	・自由制作	・各自、イラスト等制作	なし

## 部活動活動計画

部活動名	パソコン部			
年間目標	各種検定試験を受検し、PC系の資格取得を目指す			
活動日	月・水・金			
活動時間	平日	15時半～17時	休日	なし
活動内容	日本情報処理検定協会主催の各検定試験、ICTプロフシエンシー検定試験受検に向けて練習する タイピング練習、プログラミング学習等各自で興味ある課題に取り組む			
年間の主な活動	7月、12月、2月に日本情報処理検定協会主催の検定試験を受検する 年間を通してICTプロフシエンシー検定試験を受検する progateを用いてプログラミングの基礎を学習する			

## 部活動活動計画

部活動名	演劇部			
年間目標	部員集め、文化祭での発表、技術の向上			
活動日	基本なし			
活動時間	平日	—	休日	—
活動内容	—			
年間の主な活動	募集活動 文化祭に向けた準備 個人練習			

## 部活動活動計画

部活動名	家庭科部			
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理や手芸の基本的な技術を身に付ける。</li> <li>・他学年との交流を深め、協調性や連帯感を育成する。</li> </ul>			
活動日	金曜日			
活動時間	平日	2時間程度	休日	なし
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週金曜日の放課後に調理を行う。 (感染症予防のため、手芸に変更することもある。)</li> </ul>			
年間の主な活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理、手芸作品の製作</li> <li>・スイーツ甲子園に挑戦</li> <li>・文化祭における菓子販売の計画と試作</li> </ul>			

## 部活動活動計画

部活動名	軽音楽部			
年間目標	各個人の技術向上を目指すとともに、ライブや大会に出ることで演奏することの楽しさを実感する。			
活動日	月・火・木・金・日			
活動時間	平日	15:55~18:00	休日	9:00~12:00
活動内容	パート練習 個人練習 バンドごとの合わせ			
年間の主な活動	4月 新入生歓迎ライブ 6月 部内ライブ 7月 公式戦 9月 文化祭ライブ(3年生引退ライブ) 11月 公式戦 12月 クリスマスライブ 3月 卒業ライブ			

華道部

## 部・同好会・愛好会 年間活動計画表

## 年間目標

池坊の「生花」の基本を身につけ、「自由花」で個性を表現できる生花ができるようにする。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
5	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
6	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
7	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
8			
9	池坊の「生花」と「自由花」の練習 共同作品の制作		文化祭での展示
10	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
11	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
12	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
1	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
2	池坊の「生花」と「自由花」の練習		
3	池坊の「生花」と「自由花」の練習		

## 部活動活動計画

部活動名	写真部			
年間目標	テーマに沿った撮影を基礎とし、関東大会・全国大会をめざして活動			
活動日	火曜日・木曜日・日曜日			
活動時間	平日	2時間	休日	3時間
活動内容	大会に向けたテーマを考えたり、準備・撮影を行う			
年間の主な活動	東京都高等学校文化祭地区大会 出品 東京都高等学校文化祭中央大会 出品 多摩六都写真展 出品 その他、撮影会を月に1回行っています。			

## 部活動活動計画

部活動名	書道部			
年間目標	・書道展への出品に向けて、日々の練習に一生懸命取り組む。			
	・文化祭パフォーマンスを成功させる。			
活動日	月・金 曜日			
活動時間	平日	16:00~17:00	休日	—
活動内容	・書道展等へ向けての個人・グループ練習			
	・文化祭でのパフォーマンス実施、文化祭へ向けての練習			
年間の主な活動	・個人練習、			
	・書道展出品(5・6月 他)			
	・書の甲子園(9月)			
	・高文連大会出品(11月)			

## 部活動活動計画

部活動名	生物部			
年間目標	・恐竜の骨格模型完成    ・飼っている生物をより長く育てる ・文化祭で賞を獲得！！    ・水槽内に残堀川を作る。			
活動日	月～金			
活動時間	平日	～17:00	休日	—
活動内容	水槽そうじ 恐竜の骨格模型づくり 外で自分が決めた場所の植物や生態の観察			
年間の主な活動	野外活動 実験 文化祭発表			

## 部活動活動計画

部活動名	茶道部			
年間目標	日本の伝統文化である「茶道」の技術と精神を学ぶ			
活動日	毎週金曜日			
活動時間	平日	15:30～17:30	休日	活動なし
活動内容	宗徧流のお点前を中心とした、茶道の技術や精神をお稽古を通して学ぶ。			
年間の主な活動	年間を通してお点前のお稽古が中心。 文化祭は、来場者に対してお点前を披露する。			



## 放送

## 部・同好会・愛好会 年間活動計画表

年間目標
NHK杯の出場や体育祭・文化祭などの学校行事が円滑に進むようにアナウンスを行う。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	Nコンに向けた練習	火・木でのアナウンス練習	
5	Nコンや体育祭に向けたアナウンス練習	火・木でのアナウンス練習	NHK杯全国高校放送コンテスト
6			
7	文化祭に向けたアナウンス練習	火・木でのアナウンス練習	
8	文化祭に向けたアナウンス練習	火・木でのアナウンス練習	
9	文化祭に向けたアナウンス練習	火・木でのアナウンス練習	
10			
11			
12			
1			
2	Nコンに向けた練習	火・木でのアナウンス練習	
3	Nコンに向けた練習	火・木でのアナウンス練習	

## 部活動活動計画

部活動名	サッカー部			
年間目標	都大会出場・地区トップリーグ昇格			
活動日	火・水・木・金・(土・日)			
活動時間	平日	16:00～18:00	休日	午前の場合 9:00～12:30 午後の場合 13:00～16:30
活動内容	基礎練習→パス→シュート→クロス→課題練習→ゲーム			
年間の主な活動	4月 インターハイ支部予選 5月 インターハイ東京都予選 7月 夏季合宿 8月 高校サッカー選手権1次予選 10月 高校サッカー選手権2次予選 11月 新人戦			

## 部活動活動計画

部活動名	男子バスケットボール部			
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間厳守、挨拶、礼儀などの基本的なことをしっかりした上で練習する。</li> <li>・ 怪我などに気を付け、体調管理も徹底する</li> <li>・ 厳しい練習を部員全員で乗り越える。</li> <li>・ 東京都ベスト32を目指し、日々基本練習に取り組む。</li> </ul>			
活動日	月・水・木・金・土			
活動時間	平日	放課後～18:00	休日	8:30～12:30
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力・筋力強化</li> <li>・ ゾーンディフェンスの習得</li> <li>・ ゾーン・マンツーマンディフェンスを応用し、マッチアップゾーンディフェンスを習得する</li> </ul>			
年間の主な活動	4月 春季大会 6月 インターハイ予選 8月 夏季TAMAリーグ 10月 新人戦大会 1月 冬季TAMAリーグ			

## 部活動活動計画

部活動名	女子バスケットボール部			
年間目標	日々の練習にまじめに取り組み、大会で結果を残せるよう活動する。			
活動日	火・水・木・金・(土)			
活動時間	平日	2時間程度	休日	練習試合次第
活動内容	基本技術の定着、基礎体力の向上 ゲームプレーの確認			
年間の主な活動	4月 春季大会 6月 インターハイ予選 8月 夏季TAMAリーグ 10月 新人戦大会 1月 冬季TAMAリーグ			

## 部活動活動計画

部活動名	女子バレーボール部			
年間目標	関東大会出場			
活動日	火、水、木、金、土、日			
活動時間	平日	2時間程度	休日	3時間～4時間
活動内容	基本技術の反復練習、チームプレーの確立 基本的な生活習慣を守ること 学校生活の充実			
年間の主な活動	4月関東大会予選出場 6月インターハイ予選出場 7月合宿 8月夏季大会出場 11月新人戦出場			

## 部活動活動計画

部活動名	ソフトテニス部			
年間目標	関東大会出場を目標に、日々の練習に励む			
活動日	火・水・木・金・日(大会前は土曜日も活動)			
活動時間	平日	2時間程度	休日	3時間程度
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎練習</li> <li>・ゲーム練習</li> </ul>			
年間の主な活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関東大会予選</li> <li>・インターハイ予選</li> <li>・国体選考会</li> <li>・新人大会</li> <li>・インドア予選など</li> </ul>			

## 部活動活動計画

部活動名	ブラックダンス部			
年間目標	大会や発表会に向けて技術向上する			
活動日	月・火・木・金・(土)			
活動時間	平日	16時～18時	休日	9時～12時
活動内容	ストレッチ アイソレーション 学年ロック練習 各ジャンル練習 ミーティング			
年間の主な活動	<校内> 文化祭・クリスマス会 <コンテスト> music days・DANCE STADEUM・AVEX			

## バドミントン

## 部・同好会・愛好会 年間活動計画表

年間目標
決められた時間内でしっかり練習する。脚力と上半身のバランスの取れた筋力をつける。
高校始めの選手は、経験者に勝つことを目標に戦略を練る。経験者は、モチベの持続とレベルアップを目指す。
公式戦では、日頃の練習の成果を発揮し、悔いのない試合をする。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	関東大会東京都予選 団体
5	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	インターハイ東京都予選 団体
6	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	
7	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	
8	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	新人 I 部大会 ダブルス
9	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	
10	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	武蔵村山市民大会 ダブルス
11	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	新人大会 団体
12	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	フジ杯 ダブルス
1	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	冬季大会 団体
2	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	国公立大会 団体
3	決められた時間内でしっかり練習する	基礎練習、ゲーム練習	新人 II 部大会 ダブルス シングルス フジ杯 シングルス

## ハンドボール

## 部・同好会・愛好会

## 年間活動計画表

## 年間目標

ハンドボールを楽しむ。その楽しみのレベルを上げるために、テクニカル(技術)やタクティカル(戦術)をより多く習得する。

そのテクニカル面とタクティカル面を向上させるためにフィジカル(体力)面を向上させる。

怪我をしない身体をつくる。さらに試合を通じてメンタル(精神)面を向上させて、人間的な成長につなげる。

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	納得できる試合をする	練習 練習試合 大会	関東大会予選
5	納得できる試合をする	練習 大会	インターハイ予選
6	基本技術の習得	練習 練習試合	
7	基本技術の習得	練習 練習試合	合宿
8	実践による経験づくり	練習 練習試合 大会	国公立大会
9	大会に向けてのチーム作り	練習 練習試合 大会	
10	次のステップにつながる試合をする	練習 練習試合	新人戦
11	体づくり	練習 練習試合	
12	体づくり	練習 練習試合 大会	教育研修大会 チャレンジャーズカップ
1	体づくりと技術	練習 練習試合 大会	武蔵村山ゆりーと杯
2	体づくりと技術	練習 練習試合	
3	体づくりと技術	練習 練習試合	

## 部活動活動計画

部活動名	剣道部			
年間目標	男子 関東大会出場、女子 都大会出場			
活動日	月、火、木、金、土			
活動時間	平日	16:00~18:30	休日	9:00~12:30
活動内容	形の練習、素振り、地稽古 等			
年間の主な活動	4月春季大会 5月関東大会予選 6月関東大会 8月秋季大会 12月新人大会			

## 部活動活動計画

部活動名	現代舞踊部			
年間目標	文化祭や野球部応援に向けて技術向上する			
活動日	月・木・金			
活動時間	平日	15時40分~17時	休日	
活動内容	ストレッチ ストレッチ チアリーディング			
年間の主な活動	<校内> 文化祭・野球部応援			

## 部活動活動計画

部活動名	女子硬式テニス部			
年間目標	練習の中でも試合を意識して取り組む。 時間や部のルールをしっかりと守りメリハリをつけ活動する。			
活動日	月・水・木・金・土(大会等の場合は日曜日も活動)			
活動時間	平日	16:00~18:00	休日	9:00~12:00
活動内容	アップ 手出し・ラケット出し ラリー 形式練習 ポイント			
年間の主な活動	4月 東京都高等学校テニス選手権大会 7月 都立対抗テニス大会 9月 武蔵村山市民大会 11月 東京都高等学校新人テニス大会 12月 フジカップ 2月 多摩西部テニス対抗戦			

## 部活動活動計画

部活動名	男子硬式テニス部			
年間目標	練習の中でも試合を意識して取り組む。 時間や部のルールをしっかりと守りメリハリをつけ活動する。			
活動日	月・火・木・金・土(大会等の場合は日曜日も活動)			
活動時間	平日	16:00~18:00	休日	9:00~12:00
活動内容	アップ 手出し・ラケット出し ラリー 形式練習 ポイント			
年間の主な活動	4月 東京都高等学校テニス選手権大会 7月 都立対抗テニス大会 9月 武蔵村山市民大会 11月 東京都高等学校新人テニス大会 12月 フジカップ 2月 多摩西部テニス対抗戦			



## 部活動活動計画

部活動名	水泳部			
年間目標	基本的な泳法の習得とスピードの追求			
活動日	【6～9月(オンシーズン)】月・水・金・土 【10月～3月(オフシーズン)】月・水・金			
活動時間	平日	16:00～18:00	休日	9:00～12:00
活動内容	<p>オンシーズン: 学校のプールで活動。                      コーチ(部活動指導員)による指導有り。                      オフシーズン: トレーニングルームで肉体づくり。</p>			
年間の主な活動	<p>5月 春季水泳大会 出場                      6月 都大会 出場                      9月 新人水泳大会 出場                      長水路記録会 出場                      3月 短水路記録会 出場</p>			

## 部活動活動計画

部活動名	卓球部			
年間目標	互いに教えあい個々の実力を高める。 勉学と部活動を両立する。			
活動日	月・水・(木)・金			
活動時間	平日	15:30-17:00	休日	なし
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎練習</li> <li>・個別練習</li> <li>・練習試合</li> </ul>			
年間の主な活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春季大会</li> <li>・総合体育大会</li> <li>・多摩地区大会</li> <li>・国公立大会</li> <li>・全日本ジュニア予選大会</li> <li>・新人大会</li> </ul>			

## 部活動活動計画

部活動名	陸上競技部			
年間目標	練習を休まず続け、自己記録更新と都大会以上の進出を目指す			
活動日	月・火・水・金・土			
活動時間	平日	15:30~17:30	休日	9:00~12:00
活動内容	短距離：ウォーミングUP⇒ウォーミングUPサーキット ⇒走練習   ⇒種目練習 ⇒ウエイトトレーニング 長距離：狭山湖周回コース等			
年間の主な活動	4月：第5・6支部春季競技会、 東京都高等学校陸上競技対校選手権大会第5・6支部予選会 5月：東京都高等学校陸上競技対校選手権大会 6月：第5・6支部学年別選手権大会 7月：東京都高高等学校選抜・1年生陸上競技大会 8月：第5・6支部夏季競技会 兼 多摩地区選手権大会 9月：東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会第5・6支部予選会 東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会 10月：第5・6支部秋季競技会			

## 硬式野球

## 部・同好会・愛好会

## 年間活動計画表

年間目標

西東京大会ベスト8以上 秋季大会・春季大会本大会出場

月	月間活動目標	活動計画	大会・発表会の予定
4	春季本大会にて、勝ち進める	練習 練習試合	春季東京都大会 本大会
5	練習試合で勝利を重ねる	練習 練習試合	
6	夏季大会に向けて、意識を高め、技術を向上させる	練習 練習試合	
7	夏季大会ベスト8以上	練習 練習試合	全国高等学校野球選手権大会 西東京大会
8	秋季大会に向けて、新チームの結束を高める	練習 練習試合	全国高等学校野球選手権大会
9	秋季大会にて、本大会出場を果たす	練習 練習試合	秋季東京都大会 ブロック予選
10	秋季本大会にて勝ち進める	練習 練習試合	秋季東京都大会 本大会
11	ウエイトトレーニング・体幹トレーニングを中心に、技術習得の基礎をつくる	冬季トレーニング開始	
12	ウエイトトレーニング・体幹トレーニングを中心に、技術習得の基礎をつくる	冬季トレーニング	
1	ウエイトトレーニング・体幹トレーニングを中心に、技術習得の基礎をつくる	冬季トレーニング	
2	ウエイトトレーニング・体幹トレーニングを中心に、技術習得の基礎をつくる	冬季トレーニング	
3	春季大会に向けて意識を高め、実戦感覚を取り戻す。	練習 練習試合	春季東京都大会 ブロック予選