

別紙 1 【活動方針】

東京都立桜修館中等教育学校 運動部活動に関する活動方針

学校における部活動の方針	本校の学校経営計画を踏まえ、「生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築する」という観点に立ち、以下の方針を掲げる。 ① 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育むべく、学習活動と部活動との両立を図る。 ② 部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。 ③ 部活動の運営に当たっては、顧問や部活動指導員の指導の下、安全の確保を行う。
休養日等の設定方針	① 平日は、少なくとも1日休養日を設ける（休養日は、朝練習・昼練習等の自主練習も行わない） ② 週休日においても、原則として、少なくとも1日の休養日を設ける。また、大会等で週休日に連続2日活動した場合は、適切な休養日を設ける。 ③ 合理的でかつ効率的・効果的な活動になるよう、各運動部が、その競技特性・実施形態・部員数・施設等の状況を踏まえ、これまでの活動内容や方法を見直し、活動時間は、平日2時間程度、週休日等3時間程度とする。 ④ 長期休業期間中においては、原則として3日以上連続した休養を設定する。
設置されている運動部活動名	
設置されている文化部活動名	
活動計画	【別紙2】のとおり

別紙2 【活動計画】〔 前期女子バレーボール 〕部

◇ 年間目標

目黒区大会で優勝、都大会進出を目指す。部活動と勉強や行事との両立を図り、メリハリのある生活をする。挨拶・礼儀・マナーを大切に、バレーボールを通じて人間性の成長を目指す。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年		7	7
2年		7	7
3年		8	8
4年			
合計		23	23

◇ 顧問名・部活動指導員名

三好 喜輝

梶山 智子

橋本 ちひろ

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週 4～5 日(大会前などは土日ともに練習)

【休養日】 毎週 月曜日 水曜日(大会前以外は土日のいずれかは OFF)

【活動時間】

(平日) 16:00～18:00

(土曜授業日) 13:30～15:45 または 15:45～18:00 または13:30～18:00

(週休日等) 9:00～13:00 または 13:00～17:00

【活動場所】 体育館メインアリーナ または サブアリーナ 等

◇ 大会等の主な記録

◇ 今年度の参加予定大会

令和3年度	令和4年度	令和5年度	
	目黒区女子バレーボール1年生大会 準優勝 目黒区中学校バレーボール冬季大会 準優勝	目黒区女子バレーボール春季大会 第3位 女子バレーボール総合体育大会 第2ブロック 目黒区代表 目黒区中学校バレーボール冬季大会 第3位	○目黒区春季大会(4月) ○目黒区総合体育大会(5月) ○目黒区新人大会(10月) ○1年生大会(1月) ○目黒区シード権大会(3月)

◇ 年間(月別)活動計画

4月	5月	6月	7月	8月	9月
○基礎練習 練習試合 ◎春季大会	○基礎練習 練習試合 ◎総合体育大会	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合
(週休日の活動日数) 6 日	(週休日の活動日数) 6 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 6 日	(週休日の活動日数) 4 日
○基礎練習 練習試合 ◎新人大会	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合 ◎1年生大会	○基礎練習 練習試合	○基礎練習 練習試合 ◎シード権大会
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 6 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 4 日