

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】〔 前期男子バスケットボール 〕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、バスケット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	14		14
2年	7		7
3年	4		4
4年			
合計	25		25

◇ 顧問名・部活動指導員名

大峰 愛可
徳永 舜
中村 明
武井 修治（部活動指導員）
泉山 仁志（部活動指導員）

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週 4 日（大会前などは土日どちらかに練習）

【休養日】 毎週月・水曜日（土日いずれかは OFF）

【活動時間】

（平日） 16:00～17:30

（土曜授業日） 13:30～15:45 または 15:45～17:30 または13:30～17:30

（週休日等） 9:30～12:30 または 13:30～16:30

【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

令和3年度	令和4年度	令和6年度

◇ 今年度の参加予定大会

○目黒区選手権大会（5月）
○目黒区シード権大会（8月）
○目黒区新人大会（10月）、目黒区冬季大会（2月）
○中高一貫校大会（夏8月、春3月）

◇ 年間（月別）活動計画

4月	5月	6月	7月	8月	9月
（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） 6日	（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） 6日
基礎練習	基礎練習 実践練習 選手権大会	実戦練習 練習試合	基礎練習 新チームミーティング	実践練習 練習試合 中高一貫校大会 シード権大会	DF 力強化
10月	11月	12月	1月	2月	3月
（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） 6日	（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） 6日
実戦練習 新人大会	シュート力強化	OF 力強化	体幹強化 体力強化	実戦練習 冬季大会	実戦練習 練習試合 中高一貫校大会