

東京都立新宿山吹高等学校 硬式テニス 部 年間指導計画

年間目標	大会に出場する。仲良く、大いに楽しむ。			
部員数 (2019年4月現在)	12名			
活動日	月、火、木、金			
活動時間	平日	5・6限、7・8限、9・10限	休日	大会前は実施
休養日	水、土、日			
主な活動予定	4月			
	5月	春季テニス選手権大会男女ダブルス戦		
	6月			
	7月	夏季ベスト32 シングルス選手権大会		
	8月			
	9月			
	10月	定通総合体育大会テニス選手権大会		
	11月			
	12月			
	1月			
	2月	テニス選手権大会団体戦		
	3月			
参加予定大会	春季テニス選手権大会男女ダブルス戦、夏季ベスト32 シングルス選手権大会、定通総合体育大会テニス選手権大会、テニス選手権大会団体戦			
主な実績	30年度 (2018)	春季テニス選手権大会女子ダブルス戦 優勝、夏季ベスト32 シングルス選手権大会(男子) 準優勝、同大会(女子) 優勝、総合体育大会男子シングルス戦 準優勝、同大会女子シングルス戦 優勝、団体戦(女子) 優勝		
	29年度 (2017)	夏季ベスト32 シングルス選手権大会(男子) 優勝、同大会(女子) 優勝、総合体育大会男子シングルス戦 優勝、同大会女子シングルス戦 優勝、団体戦(男子) 優勝		
	28年度 (2016)	春季テニス選手権大会男子ダブルス戦 優勝、夏季ベスト32 シングルス選手権大会(男子) 優勝、同大会(女子) 優勝、総合体育大会男子シングルス戦 優勝、同大会女子シングルス戦 優勝、団体戦(男子) 優勝		

東京都立新宿山吹高等学校 バスケットボール 部 年間指導計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・各種大会上位入賞及び全国大会出場を目指して日々の練習に取り組む ・バスケットボールを通じて、体力向上及び協調性や主体性を学ばせる ・日々の活動や各種大会、練習試合などを通じ、会場運営補助や他者との交流をさせることで、様々な面でのサポートの大切さ、共助の姿勢を学ばせる。 			
部員数 (2019年4月現在)	20名(女子7名、男子13名)			
活動日	月、火、木、金、土			
活動時間	平日	15:10~16:50等 平均2時間程度	休日	平均3時間程度
休養日	水、日			
主な活動予定	4月	部活動紹介 練習		
	5月	春季大会及び全国大会都予選		
	6月	春季大会及び全国大会都予選		
	7月	練習		
	8月	強化練習試合など 山吹カップ夏 夏期合同合宿(2泊3日)		
	9月	練習		
	10月	東京都定時制通信制総合体育大会秋季大会		
	11月	練習 選抜選考会		
	12月	練習及び冬季休業中の練習試合 山吹カップ冬		
	1月	練習		
	2月	選抜交流大会		
	3月	練習 年度末山吹カップ 年間の活動の振り返り及び反省		
参加予定大会	東京都高等学校バスケットボール春季大会兼全国大会予選 東京都高等学校バスケットボール秋季大会			
主な実績	30年度 (2018)	東京都定時制通信制総合体育大会 春季大会出場(男女) 東京都定時制通信制総合体育大会 秋季大会出場(男女) 選抜交流会出場(個人)		
	29年度 (2017)	東京都定時制通信制総合体育大会 春季大会 第4位(男子) 全国高等学校定時制通信制バスケットボール大会出場(男子) 東京都定時制通信制総合体育大会 秋季大会出場(男女) 選抜交流会出場(個人)		
	28年度 (2016)	東京都定時制通信制総合体育大会 春季大会 東京都定時制通信制総合体育大会 春季大会出場(女子) 全国高等学校定時制通信制バスケットボール大会出場(男子) 東京都定時制通信制総合体育大会 秋季大会出場(男女)		

東京都立新宿山吹高等学校 バレーボール部 年間指導計画

年間目標	基本的な技能を向上させ、集団スポーツが持つ仲間と協力する楽しさや喜びを味わう事ができるようにする。また、継続して物事に取り組む大切さを体験させ、礼儀やルール、マナーの育成を図り人格の向上、心の成長を目指す。			
部員数 (2019年4月現在)	男子 6名、 女子 5名			
活動日	毎週 月曜日 15:10～16:50、木曜日 17:25～19:00、金曜日 13:10～14:50			
活動時間	平日	2時間程度	休日	活動なし
休養日	火曜日、水曜日は完全にオフ、 試合がなければ土曜日・日曜日もオフ			
主な活動予定	4月	部活動紹介、基礎練習		
	5月	練習		
	6月	東京都高体連定時制通信制バレーボール部春季大会兼全国大会予選		
	7月	練習		
	8月	練習・合同合宿		
	9月	練習		
	10月	東京都高体連定時制通信制バレーボール部総合体育大会兼秋季大会		
	11月	練習		
	12月	東京都高体連定時制通信制バレーボール部冬季大会		
	1月	練習		
	2月	練習		
	3月	練習・合同練習会兼卒業生を送る会		
参加予定大会	東京都高体連定時制通信制バレーボール部春季大会兼全国大会予選 東京都高体連定時制通信制バレーボール部総合体育大会兼秋季大会 東京都高体連定時制通信制バレーボール部冬季大会 ※部員の人数により不参加の可能性あり			
主な実績	30年度 (2018)	東京都高体連定時制通信制バレーボール部総合体育大会兼秋季大会 (女子) 都立工芸高等学校と合同チームで参加		
	29年度 (2017)			
	28年度 (2016)	東京都高体連定時制通信制バレーボール大会冬季大会 (女子) 都立桐ヶ丘高等学校と合同チームを組み優勝		

東京都立新宿山吹高等学校 バドミントン部 年間指導計画

年間目標	基礎的な技術を向上させるとともに、スポーツを行う上での礼儀やマナーについて学ぶ。また、部員同士で練習をともにすることにより、身体能力の向上だけでなく、精神の面において成長することを目標とする。			
部員数 (2019年4月現在)	14名(男子9名、女子5名)			
活動日	月・火・木・金			
活動時間	平日	19:30~21:10(月・火・木) 13:10~14:50(木・金)	休日	13:00~17:00
休養日	水曜日 土曜日 日曜日(月に3・4回程度練習あり)			
主な活動予定	4月	部活動紹介・練習		
	5月	練習 東京都高体連定時制通信制バドミントン部春季大会(シングルス)		
	6月	練習 東京都高体連定時制通信制バドミントン部春季大会(ダブルス)		
	7月	練習		
	8月	練習 合同合宿		
	9月	練習 東京都高体連定時制通信制バドミントン部総合体育大会		
	10月	練習 東京都高体連定時制通信制バドミントン部総合体育大会		
	11月	練習		
	12月	練習		
	1月	練習		
	2月	東京都高体連定時制通信制バドミントン部新人戦・卒業戦		
	3月	練習		
参加予定大会	東京都高体連定時制通信制バドミントン部春季大会 総合体育大会 新人戦・卒業戦			
主な実績	30年度 (2018)	春季大会 男子シングルス 第2位 男子ダブルス 第1位 全国大会 男子個人戦 ベスト16 男子団体戦東京都代表チームが優勝 総合体育大会 男子I部シングルス第2位 女子II部シングルス第3位 男子I部ダブルス 第1位 男子II部ダブルス 第3位 女子II部ダブルス 第3位 男子団体戦 第3位 新人戦 男子シングルスAブロック1位 Bブロック3位		
	29年度 (2017)	春季大会 シングルス 男子1部8位 総合体育大会 シングルス 男子2部3位 団体男子4位 ダブルス 男子1部7位 新人戦 男子Bブロック3位		
	28年度 (2016)	総合体育大会 シングルス 男子2部2位 団体女子4位		

東京都立新宿山吹高等学校 水泳 部 年間指導計画

年間目標	水泳によって体力向上を目指す。生徒各自が自分の泳力や体調、学校生活との両立状況を考慮して、活動回数、練習内容を考えることで自己分析や体調管理をする能力を育成する。大会参加を通じて、記録向上やルール、マナー、チームワークを身につけさせる。			
部員数 (2019年4月現在)	11名 (女子7名 男子4名)			
活動日	月・火・水・木・金			
活動時間	平日	曜日によるが1日に90分程度	休日	なし
休養日	土・日			
主な活動予定	4月	部活動紹介 練習		
	5月	年度当初ミーティング 練習		
	6月	練習		
	7月	夏休み前ミーティング 練習		
	8月	練習		
	9月	練習		
	10月	東京都定時制通信制総合体育大会		
	11月	練習		
	12月	練習		
	1月	練習		
	2月	練習		
	3月	練習		
参加予定大会	東京都定時制通信制総合体育大会			
主な実績	30年度 (2018)	東京都定時制通信制総合体育大会 男子5位 女子1位 (個人種目入賞多数)		
	29年度 (2017)	東京都定時制通信制総合体育大会 男子2位 女子2位 (個人種目入賞多数)		
	28年度 (2016)	東京都定時制通信制総合体育大会 男子3位 女子5位 (個人種目入賞多数)		

東京都立新宿山吹高等学校 定時制軟式野球部 年間指導計画

年間目標	春季大会・秋季大会への参加と、より良い成績をおさめること		
部員数 (2019年4月現在)	14名(男子14名 女子0名)		
活動日	毎週月曜日・金曜日 試合等が組める場合には土曜日・日曜日に実施		
活動時間	平日	17:00~19:00	休日 3時間程度
休養日	火曜・水曜・木曜は完全にオフ 試合が入らなければ土曜・日曜もオフ		
主な活動予定	4月	部活動紹介・練習・練習試合	
	5月	東京都全国定時制通信制軟式野球大会(春季)	
	6月	練習・練習試合	
	7月	練習・練習試合	
	8月	練習・練習試合	
	9月	東京都全国定時制通信制軟式野球大会(秋季)	
	10月	練習・練習試合	
	11月	練習・練習試合	
	12月	練習・練習試合	
	1月	練習・練習試合	
	2月	練習・練習試合	
	3月	練習・練習試合 お別れ試合	
参加予定大会	東京都全国定時制通信制軟式野球大会(春季・秋季)		
主な実績	30年度 (2018)	東京都全国定時制通信制軟式野球大会出場	
	29年度 (2017)	東京都全国定時制通信制軟式野球大会 春季第3位	
	28年度 (2016)	東京都全国定時制通信制軟式野球大会 春季ベスト16	

東京都立新宿山吹高等学校 自転車競技部 年間指導計画

年間目標	夏の全国大会で好成績を残す。秋の総合体育大会では総合優勝を目指す。			
部員数 (2019年4月現在)	2名(男子2名)			
活動日	火曜日を中心に、各自空き時間を使ってローラー台で練習			
活動時間	平日	2時間程度	休日	なし
休養日	各自練習は週4日まで。週3日以上は休養日に充てる。			
主な活動予定	4月	部活動紹介 各自練習		
	5月	各自練習		
	6月	(16日) 第31回東京都高等学校定時制通信制春季自転車競技大会		
	7月	各自練習 全国大会に向けて準備		
	8月	(予定) 全国高等学校定時制通信制体育大会第54回自転車競技大会		
	9月	各自練習		
	10月	(予定) 第57回東京都定時制通信制総合体育大会 自転車競技の部		
	11月	各自練習		
	12月	各自練習		
	1月	各自練習		
	2月	各自練習		
	3月	各自練習		
参加予定大会	第31回東京都高等学校定時制通信制 春季自転車競技大会 全国高等学校定時制通信制体育大会 第54回自転車競技大会 第57回東京都定時制通信制総合体育大会 自転車競技の部			
主な実績	30年度 (2018)	春季自転車競技大会 総合 東京都第3位 全国大会 総合第7位 東京都定時制通信制総合体育大会 東京都第5位		
	29年度 (2017)	全国大会 総合第9位		
	28年度 (2016)	春季自転車競技大会 総合 東京都第1位 全国大会 総合第2位 東京都定時制通信制総合体育大会 東京都第3位		

東京都立新宿山吹高等学校 ハイキング部 年間指導計画

年間目標	登山技術向上と心身鍛錬をはかるとともに、各山岳の美しい自然に触れる。 幕営・炊飯などの共同作業を通して協調性や社会性を養う。			
部員数 (2019年4月現在)	12名(女子2名・男子10名)			
活動日	4月、5月、6月、7月、11月、1月、2月、3月の月1回の山行並びに 7月下旬の4日間の夏季合宿・10月初旬の3日間秋季合宿と歩荷訓練			
活動時間	平日	山行前に各回2時間程度行う	休日	上記の月1の山行は 休日 7:00 から 16:00 ぐらい
休養日	山行後、合宿後概ね1日以上			
主な活動予定	4月	高尾山／景信山		
	5月	三頭山 (昨年度)		
	6月	本仁田山 (昨年度)		
	7月	関東近辺の1800M以下の山・北アルプス合宿 (昨年度)		
	8月			
	9月			
	10月	谷川岳秋季合宿 (昨年度)		
	11月	箱根浅間山・鷹ノ巣山 (昨年度)		
	12月			
	1月			
	2月	つくば山 (昨年度)		
	3月	鋸山 (昨年度)		
参加予定大会	なし			
主な実績	30年度 (2018)	夏合宿富山県岐阜県(立山連峰・前劔)／秋合宿群馬県(谷川岳連峰)		
	29年度 (2017)	夏合宿長野県(上高地散策・焼岳・蝶ヶ岳)／秋合宿群馬・福島県(尾瀬・燧ヶ岳)		
	28年度 (2016)	夏合宿長野県(白馬岳 天狗平)／秋合宿栃木県・群馬県(日光・白根山)		

東京都立新宿山吹高等学校 サッカー 部 年間指導計画

年間目標	基本的な技能を向上させ、集団スポーツが持つ仲間と協力する楽しさや喜びを深めていく。また、継続して物事に取り組む大切さを体験させ、礼儀やルール、マナーの育成を図り人格の向上・心の成長を目指す。			
部員数 (2019年6月現在)	男子16名、女子1名			
活動日	毎週 火曜日 17:25~19:00、水曜日 15:10~16:50、金曜日 8:40~10:20 土曜日 13:10~14:50			
活動時間	平日	2時間程度	休日	2時間程度
休養日	月曜、木曜は完全にオフ			
主な活動予定	4月	部活動紹介・練習		
	5月	練習		
	6月	東京都高体連定時制通信制サッカー部春季大会兼全国大会予選		
	7月	練習・夏の合同練習会		
	8月	練習		
	9月	東京都高体連定時制通信制サッカー部総合体育大会兼秋季大会		
	10月	練習		
	11月	練習		
	12月	練習		
	1月	練習		
	2月	練習		
	3月	練習		
	参加予定大会	東京都高体連定時制通信制サッカー部春季大会 東京都高体連定時制通信制サッカー部秋季大会		
主な実績	30年度	東京都高体連定時制通信制サッカー部大会出場		
	29年度	東京都高体連定時制通信制サッカー部大会出場		
	28年度	東京都高体連定時制通信制サッカー部大会出場		

年間目標	初戦突破他		
部員数 (2019年4月現在)	3名(女子1名、男子2名)		
活動日	火曜日 木曜日		
活動時間	平日	17:25~19:05	休日 原則無
休養日	月、水、金、土、日		
主な活動予定	4月	基礎練習、練習試合	
	5月	基礎練習、練習試合	
	6月	基礎練習、練習試合、大会出場	
	7月	基礎練習、練習試合	
	8月	基礎練習、練習試合	
	9月	基礎練習、練習試合	
	10月	基礎練習、練習試合、大会出場	
	11月	基礎練習、練習試合	
	12月	基礎練習、練習試合	
	1月	基礎練習、練習試合、大会出場	
	2月	基礎練習、練習試合	
	3月	基礎練習、練習試合	
参加予定大会	定通総合体育大会(シングルス戦)(ダブルス戦)(団体戦) 第52回全国大会予選(シングルス戦)(団体戦) 新人戦・ダブルス大会		
主な実績	30年度 (2018)	第51回全国大会(シングルス戦)	
	29年度 (2017)		
	28年度 (2016)		

東京都立新宿山吹高等学校 剣道部 年間指導計画

年間目標	剣道によって体力向上を目指す。生徒各自が自分の体調や学校生活との両立状況を考慮して、活動回数、練習内容を考えることで自己分析や体調管理をする能力を育成する。昇段・昇級審査参加を目標としている。			
部員数 (2019年4月現在)	2名(女子1名、男子1名)			
活動日	木			
活動時間	平日	17:25~19:05	休日	なし
休養日	月・火・水・金・土・日			
主な活動予定	4月	部活動紹介 練習		
	5月	年度当初ミーティング 練習		
	6月	練習 春季大会兼全国大会予選 高体連段位審査会		
	7月	練習		
	8月	練習		
	9月	練習		
	10月	練習 総合体育大会 剣道競技		
	11月	練習 高体連一級審査会		
	12月	練習		
	1月	練習		
	2月	練習 新人戦大会 高体連段級位審査会		
	3月	練習		
参加予定大会	東京都定時制通信制 春季大会兼全国大会予選 総合体育大会 新人戦			
主な実績	30年度 (2018)	平成30年度 総合体育大会 剣道競技 団体戦出場 平成30年度 新人戦大会ベスト16(男子個人) 初段取得1名 1級取得1名		
	29年度 (2017)			
	28年度 (2016)			