

江戸川区立南葛西中学校 ウインドオーケストラ部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 山根 未来 山尾 麻衣

校長： 日野 志磨子

活動方針	舞台上で演奏することの喜びを味わうとともに、周りの方々への感謝の気持ちや礼儀を身に付ける。		
部員数 (令和6年5月1日現在)	(女子) 3年生 11名、2年生 14名、1年生 15名 計 40名		
活動日	月、火、木、金、(土) ※水、日は休養日		
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 17:45	冬季 集合 16:00～解散 17:45
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:30～解散 11:30	午後 実施 集合 12:00～解散 15:00
主な活動予定	月	活動予定	大会等
	4月	基礎練習	
	5月	基礎練習	
	6月	基礎合奏の充実	
	7月	コンクールに向けての練習	
	8月	なぎさ納涼祭に向けての練習	吹奏楽コンクール、なぎさ納涼祭
	9月	芸能祭に向けての練習	
	10月	芸能祭に向けての練習	芸能祭音楽会
	11月	アンサンブルの強化練習	
	12月	アンサンブルの強化練習	
	1月	アンサンブルの強化練習	アンサンブルコンテスト
	2月	対面式・コンクールに向けての練習	
	3月	対面式・コンクールに向けての練習	
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> ・楽器の消毒の徹底 ・こまめな水分補給 ・換気の徹底 		

江戸川区立南葛西中学校 サッカー部 活動方針、年間の活動計画	
顧問：中島 陸、田中 賢	校長：日野 志磨子

活動方針	サッカーを通して心と体を育て、仲間意識を高める。			
部員数 (令和2年7月13日現在)	(男子) 3年生 3名、2年生 6名、1年生1名 計10名			
活動日	平日：月水木金 休日：土 ※日曜日に練習試合を組むことがある。			
活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)
活動時間 (週休日)	開催場所や実施時間により変動しますので、その都度お知らせします。			
主な活動予定	月	主な活動予定		月
	4月	礎練習、パス、ミニゲーム		4月
	5月	組織練習、パス、フォーメーション		5月
	6月	組織練習、パス、フォーメーション		6月
	7月	組織練習、シュート練習、ミニゲーム		7月
	8月	組織練習、パス、フォーメーション		8月
	9月	基礎練習、パス、ミニゲーム		9月
	10月	基礎練習、パス、ミニゲーム		10月
	11月	基礎練習、パス、ミニゲーム		11月
	12月	シュート練習、ミニゲーム、		12月
	1月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み		1月
	2月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み		2月
	3月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み		3月
安全指導・ 配慮等について	準備運動の徹底による怪我予防。 十分な休憩、給水を取りつつ、運動量を確保する。 練習後は必ずクールダウンを行う。			

江戸川区立南葛西中学校 ソフトテニス部 活動方針、年間の活動計画

顧問：北岡峻、池内夏美、平目由衣

校長： 日野 志磨子

活動方針	①活動を通しての体力、協調性、マナーの向上 ②物事をやり抜く力の育成		
部員数 (令和4年4月28現在)	(男子) 3年生 15名、2年生 11名、1年生 9名 (女子) 3年生 12名、2年生 4名、1年生 10名 計 61名		
活動日	月、火、木、金、土、日 ※土日はどちらか一方		
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:50～解散 18:15	冬季 集合 15:50～解散 17:45
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:00～解散 12:00	午後 実施 集合 13:00～解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定	大会等
	4月	体力作り、基礎練習(フットワーク)	
	5月	サーブ、ストローク練習、 部内戦	ブロック大会
	6月	サーブ、ストローク練習	江戸川区夏季総合体育大会
	7月	試合形式、練習試合	東京都夏季総合体育大会
	8月	練習試合中心、 部内戦	学年別大会、シード権大会
	9月	サーブ、試合形式	秋季総合体育大会
	10月	サーブ、ストローク練習(基礎)	都新人大会個人戦
	11月	サーブ、ストローク練習(基礎～応用)	都新人大会団体戦
	12月	サーブ、ストローク練習(応用) 部内戦	
	1月	試合形式、練習試合	1年生大会、区強化研修会
	2月	サーブ、ストローク練習、試合形式	1年生ブロック大会、団体研修会
	3月	試合形式、練習試合、 部内戦	春季区民大会
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> ・体調確認 ・給水、休憩の確保 ・環境設備 ・準備体操、ウォームアップの実施 ・救急セット準備 ・出欠、遅刻確認 ・ボールの打ち出し方向、周囲の確認 		

江戸川区立南葛西中学校 男子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：山形 和也、東 美咲、茂崎 香凜

校長：日野 志磨子

活動方針	バスケットボールに親しむとともに、チームへの帰属意識を高めることで自らの立場と役割に責任感を持たせ、自己実現を図る。			
部員数 (令和5年4月30日現在)	(男子) 3年生 5名、2年生 12名、1年生 7名 計 24名			
活動日	平日：月 火 木 金 休日：土 ※日曜日に練習試合を組むことがある。			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:40～解散 18:15	冬季	集合 15:40～解散 17:45
活動時間 (週休日)	A時程の場合	集合 8:00～解散 11:00	B時程の場合	集合 11:00～解散 14:00
	C時程の場合	集合 14:00～解散 17:00		
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	フットワーク、体力の向上		
	5月	個人技の強化 体力の向上		
	6月	組織的な守備	組織的な攻撃	夏季総体
	7月	シュート練習、速攻の動きの確認		
	8月	基礎の定着	組織的な攻撃(速攻)	秋季区民総合体育祭
	9月	組織的な守備	組織的な攻撃(速攻)	秋季総体
	10月	組織的な攻撃(セット)		
	11月	組織的な攻撃(セット)		
	12月	判断力の強化		
	1月	個人技の強化	体力の向上	1年生研修大会
	2月	個人技の強化 体力の向上		
3月	組織的な守備	組織的な攻撃	連盟杯	
安全指導・ 配慮等について	フットワークによる、効率的なアップを行う。 十分な休憩を取りつつ、ボールを扱うメニューの中で運動量を確保する。 ゲーム後は必ずクールダウンを行う。			

江戸川区立南葛西中学校 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：山形 和也、東 美咲、茂崎 香凜

校長：日野 志磨子

活動方針	バスケットボールに親しむとともに、チームへの帰属意識を高めることで自らの立場と役割に責任感を持たせ、自己実現を図る。			
部員数 (令和5年4月30日現在)	(女子) 3年生 5名、2年生 15名、1年生 9名 計 29名			
活動日	平日：月 火 木 金 休日：土 ※日曜日に練習試合を組むことがある。			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:40～解散 18:15	冬季	集合 15:40～解散 17:45
活動時間 (週休日)	A時程の場合	集合 8:00～解散 11:00	B時程の場合	集合 11:00～解散 14:00
	C時程の場合	集合 14:00～解散 17:00		
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	フットワーク、体力の向上		
	5月	個人技の強化 体力の向上		
	6月	組織的な守備 組織的な攻撃		夏季総体
	7月	シュート練習、速攻の動きの確認		
	8月	基礎の定着 組織的な攻撃(速攻)		秋季区民総合体育祭
	9月	組織的な守備 組織的な攻撃(速攻)		秋季総体
	10月	組織的な攻撃(セット)		
	11月	組織的な攻撃(セット)		
	12月	判断力の強化		
	1月	個人技の強化 体力の向上		1年生研修大会
	2月	個人技の強化 体力の向上		
	3月	組織的な守備 組織的な攻撃		連盟杯
安全指導・ 配慮等について	フットワークによる、効率的なアップを行う。 十分な休憩を取りつつ、ボールを扱うメニューの中で運動量を確保する。 ゲーム後は必ずクールダウンを行う。			

江戸川区立南葛西中学校 バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：笠原 毅陽

校長： 日野 志磨子

活動方針	バレーボールを通してチームとしての協調性を高めるとともに、周囲の人への感謝の気持ちを言動で伝える生徒を育成する。			
部員数 (令和8年4月30日現在)	(女子) 3年生 12名 2年 5名 1年生 8名 計 25名			
活動日	月、火、水、金、土 ※木、日は休養日(日曜日は大会が入ることがあります)			
活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)
活動時間 (週休日)	A時程の場合	活動時間 (週休日)	A時程の場合	活動時間 (週休日)
	C時程の場合	14:00~17:00		C時程の場合
主な活動予定	月	主な活動予定		月
	4月	組織的な守備、攻撃		4月
	5月	試合形式の練習		5月
	6月	試合形式の練習		6月
	7月	基礎体力の向上		7月
	8月	基礎体力の向上 審判指導		8月
	9月	個人技能の向上(トス、レシーブ)		9月
	10月	個人技能の向上(サーブ、スパイク)		10月
	11月	組織的な守備、攻撃		11月
	12月	試合形式の練習		12月
	1月	個人技能の向上 基礎体力の向上		1月
	2月	個人技能の向上 基礎体力の向上		2月
	3月	組織的な守備、攻撃		3月
安全指導・ 配慮等について	動的ストレッチを導入し、効率的なアップを行う。 十分な休息をとりながら、ボールを扱う練習の中で運動量を確保する。			

江戸川区立南葛西中学校 ラグビー部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 中山 俊、小穴雅巳

校長： 日野 志磨子

活動方針	ラグビーを愛好する者同士が切磋琢磨することで、技術を磨くとともに、チームとして協力する精神を養う。文武両道を目指し、学校やクラスに貢献できる部員を育成する。			
部員数 (令和8年4月29日現在)	(男子) 3年生 10名、2年生 2名、1年生 7名 計 19名			
活動日	月、水、木 ※基本的に火、金は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)
活動時間 (週休日)	開催場所や実施時間により変動しますので、その都度お知らせ致します。			
主な活動予定	月	主な活動予定		月
	4月	基礎練習、パス、走り込み		4月
	5月	基礎練習、パス、走り込み		5月
	6月	基礎練習、パス、走り込み		6月
	7月	基礎練習、パス、走り込み		7月
	8月	組織練習、パス、走り込み		8月
	9月	組織練習、パス、走り込み		9月
	10月	組織練習、パス、走り込み		10月
	11月	基礎練習、パス、走り込み		11月
	12月	基礎練習、パス、走り込み		12月
	1月	基礎練習、パス、走り込み		1月
	2月	基礎練習、パス、走り込み		2月
	3月	組織練習、パス、走り込み		3月
安全指導・ 配慮等について	ウォーミングアップでの準備運動、ストレッチ運動の徹底によるケガの予防。 十分な休憩、給水を取りつつ、運動量を確保する。 練習後はクールダウンを行う。			

江戸川区立南葛西中学校 家庭科部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 金森桜 川原智子

校長： 日野 志磨子

活動方針	ものづくりや調理に主体的に取り組む。			
部員数 (令和5年5月13日現在)	(男子) 3年生 1名	2年生 1名	1年生 3名	
	(女子) 3年生 9名	2年生 4名	1年生 8名	計 26名
活動日	火、木			
活動時間 (平日)	夏季	16:00~17:30	冬季	16:00~17:30
活動時間 (週休日)	基本的になし			
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	作品製作・調理		
	5月	作品製作		
	6月	作品製作		
	7月	作品製作・調理		
	8月	作品製作		
	9月	作品製作		
	10月	作品製作		
	11月	作品製作		
	12月	作品製作・調理		
	1月	作品製作		
	2月	作品製作		校内作品展
	3月	作品製作・調理		
安全指導・ 配慮等について	道具の使い方の指導			

江戸川区立南葛西中学校 卓球部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 藤吉 伸勝

校長： 日野 志磨子

活動方針	①活動を通して礼儀、協調性、リーダー性を養う。 ②都大会出場を目指し、実力を高める。			
部員数 (令和7年5月1現在)	(男子) 3年生 2名、 2年生 8名、 1年生 6名 (女子) 3年生 0名、 2年生 10名、 1年生 0名			計 26 名
活動日	月・火・木・金・土 ※水、日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	(平日) 15:50~18:00	冬季	(平日) 15:50~17:00
活動時間 (週休日)	A時程	8:00~11:00	B時程	11:00~14:00
	C時程	集合 14:00~解散 17:00	C時程	
主な活動予定	月	主な活動予定		大会
	4月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		4月 春季区民大会
	5月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		5月 春季区民大会
	6月	基礎体力の補強		6月 夏季総合体育大会
	7月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		7月 都選手権大会
	8月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		8月
	9月	基礎技術練習(サーブ練習、ドライブ)		9月 秋季総合体育大会兼 都区部新人大会予選会
	10月	基礎技術練習(ドライブ、ブロック)		10月
	11月	試合形式の練習(多種ラリー、ゲーム)		11月 区部研修大会
	12月	試合形式の練習(多種ラリー、ゲーム)		12月
	1月	応用技術練習(フットワーク)		1月
	2月	応用技術練習(自己課題練習)		2月
	3月	応用技術練習(自己課題練習)		3月 江戸川区招待卓球大会
安全指導・ 配慮等について	生徒同士の体が当たらない距離を確保し、けがの防止に努める。 一定の時間で休息を取り、生徒への負担が大きくなるよう配慮する。			

江戸川区立南葛西中学校 野球部 活動方針、年間の活動計画

顧問：近藤 直記、松本 晃一

校長： 日野 志磨子

活動方針	野球を通して、目標を定め、練習を繰り返すことでやり遂げようとする姿勢を身につける。また文武両道で、礼儀やルールやマナーを大切にする人材を育成する。			
部員数 (令和6年5月15日現在)	(男子) 3年生 7名、2年生 9名、1年生 1名		(女子) 年生 0名 計 17名	
活動日	月、水、木、金、土 平日4日、休日1日活動 火、日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日) 16時～18時	冬季	活動時間 (平日) 16時～17時30分
活動時間 (週休日)	午前 実施	活動時間(土曜日) (週休日) 8時～12時	午後 実施	活動時間(土曜日) (週休日) 13時～17時
主な活動予定	月	主な活動予定		大会
	4月	練習試合の反省に基づくトレーニング		4月 春季区民大会
	5月	練習試合の反省に基づくトレーニング		5月
	6月	夏季総体に向けてのトレーニング		6月 夏季総合体育大会
	7月	基礎的な技能の向上		7月
	8月	基礎的な技能の向上		8月 シード権大会
	9月	基礎的な技能の向上		9月 秋季総合体育大会
	10月	打撃力の強化		10月
	11月	打撃力の強化		11月
	12月	守備力の強化		12月
	1月	守備力の強化		1月
	2月	走塁の強化		2月
	3月	走塁の強化		3月
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョギングや動的ストレッチを導入し、効率的なアップを行う。 ・声を出し合い、安全確認をしっかりと行う。 			

江戸川区立南葛西中学校 陸上競技部 活動方針、年間の活動計画	
顧問：近藤 大郁 田辺 綾野 松尾 隆志	校長：日野 志磨子

活動方針	陸上競技を通して心と体を育て、仲間意識を高める。		
部員数	3年生 8名、2年生 10名、1年生 10名 計 28名		
活動日	平日：月火木金 休日：土 ※日曜日に大会あり		
活動時間	平日	集合 16：00～解散 18：15	休日 集合 8：30～解散 11：30
活動場所	練習場所：校庭・葛西臨海公園・土手など 大会場所：江戸川陸上競技場・夢の島競技場・上柚木陸上競技場など		
主な活動予定	月	活動予定	大会等
	4月	試合に向けた体づくり	合同練習会 (4/18) 江戸川オープン(4/29)
	5月	試合に向けた体づくり	地域別大会①②(5/16・17)
	6月	試合に向けた体づくり	地域別大会③④(6/6・7) 春季区民大会(6/14) 合同練習会 (6/20) 通信大会 (6/27・28)
	7月	基礎練習	合同練習会 (7/11) 総体 (7/24・25・26)
	8月	基礎練習	江戸川ジュニア(8/2) 墨東五区 (8/11) 合同練習会 (8/22) 江戸川区記録会(8/25)
	9月	試合に向けた体づくり	秋季区民大会(9/21) 合同練習会 (9/26)
	10月	移行期	合同練習会 (10/1) 支部対抗(10/3・4)
	11月	冬季練習 (長距離)	都駅伝(11/8)
	12月	冬季練習 (長距離)	検見川練習会 (12/26)
	1月	冬季練習 (長距離)	都ロードレース大会
	2月	冬季練習 (長距離)	区民駅伝 (2/7)
	3月	試合に向けた準備	
安全指導・ 配慮等について	準備運動の徹底による予防。 十分な休憩、給水を取りつつ、運動量を確保する。 練習後は必ずクールダウンを行う。		

江戸川区立南葛西中学校 美術部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 冬木 嘉人

校長：日野 志磨子

活動方針	表現活動の喜びを味わうとともに、基礎力を身に付け、個性の伸長を図る。			
部員数 (令和5年5月13日現在)	(男子) 3年生 1名、2年生 1名、1年生 1名 (女子) 3年生 6名、2年生 6名、1年生 9名 計名 24名			
活動日	火・木			
活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)	夏季	活動時間 (平日)
活動時間 (週休日)	午前 実施	活動時間 (週休日)	午前 実施	活動時間 (週休日)
主な活動予定	月	主な活動予定		月
	4月	練習試合の反省に基づくトレーニング		4月
	5月	練習試合の反省に基づくトレーニング		5月
	6月	夏季総体に向けてのトレーニング		6月
	7月	基礎的な技能の向上		7月
	8月	基礎的な技能の向上		8月
	9月	基礎的な技能の向上		9月
	10月	打撃力の強化		10月
	11月	打撃力の強化		11月
	12月	守備力の強化		12月
	1月	守備力の強化		1月
	2月	走塁の強化		2月
	3月	走塁の強化		3月
安全指導・ 配慮等について	※刃物使用は顧問が監督時のみ。 ・消毒の徹底 ・密を避ける配慮 ・換気の徹底			