

## 江戸川区立南葛西中学校 ウィンドオーケストラ部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 山口 太弦 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現在)	(女子) 3年生 10名、2年生 8名、1年生 13名 計 31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"> <li>・楽器の消毒の徹底</li> <li>・こまめな水分補給</li> <li>・換気の徹底</li> </ul>			

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：寺内 朋之、中島 陸	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 8名、2年生 4名、1年生4名 計16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	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)	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	活動予定	大会等
	4月	礎練習、パス、ミニゲーム	
	5月	組織練習、パス、フォーメーション	
	6月	組織練習、パス、フォーメーション	夏季総体
	7月	組織練習、シュート練習、ミニゲーム	
	8月	組織練習、パス、フォーメーション	研修大会
	9月	基礎練習、パス、ミニゲーム	秋季総体新人戦
	10月	基礎練習、パス、ミニゲーム	
	11月	基礎練習、パス、ミニゲーム	
	12月	シュート練習、ミニゲーム、	
	1月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み	
	2月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み	
	3月	シュート練習、ミニゲーム、走り込み	
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 ソフトテニス部 活動方針、年間の活動計画

顧問：東 美咲 北岡 峻 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 7名、2年生 11名、1年生 15名 (女子) 3年生 9名、2年生 13名、1年生 16名 計 69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、 <b>部内戦</b>	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、 <b>部内戦</b>	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)	
	11月	サーブ、ストローク練習(基礎～応用)	都新人大会
	12月	サーブ、ストローク練習(応用)	
	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
	3月	試合形式、練習試合、 <b>部内戦</b>	春季区民大会
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調確認</li> <li>・給水、休憩の確保</li> <li>・環境設備</li> <li>・準備体操、ウォームアップの実施</li> <li>・救急セット準備</li> <li>・出欠、遅刻確認</li> <li>・ボールの打ち出し方向、周囲の確認</li> </ul>		

## 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：三枝 剛、山形 和也、  
笠原 毅陽

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 16名、2年生 11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 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：三枝 剛、山形 和也、  
笠原 毅陽

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 8名、2年生 6名、1年生 6名 計 20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：和久 碧 尾崎 信幸

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2年7月13日現在)	(女子) 3年生 7名 2年 5名 1年生 13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	16:00~18:15	冬季	16:00~17:45
活動時間 (週休日)	A時程の場合	8:00~11:00	B時程の場合	11:00~14:00
	C時程の場合	14:00~17:00	A~C時程のいずれかで活動します	
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	組織的な守備、攻撃		春季総合体育祭
	5月	試合形式の練習		第6ブロックバレーボール教室
	6月	試合形式の練習		夏季江戸川区総合体育大会 第6ブロック夏季大会
	7月	基礎体力の向上		
	8月	基礎体力の向上 審判指導		審判講習会 秋季江戸川区総合体育祭
	9月	個人技能の向上(トス、レシーブ)		秋季総合体育大会
	10月	個人技能の向上(サーブ、スパイク)		第6ブロック新人大会
	11月	組織的な守備、攻撃		
	12月	試合形式の練習		
	1月	個人技能の向上 基礎体力の向上		1年生バレーボール教室
	2月	個人技能の向上 基礎体力の向上		柳鶴杯近隣中学校招待大会
	3月	組織的な守備、攻撃		
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3年4月27日現在)	(男子) 3年生 1名、2年生 8名、1年生7名		(女子) 2年生 1名、 計17名	
活動日	月、水、木、(土) ※火、金は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00~解散18:00	冬季	集合16:00~解散17:30
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	活動予定		大会等
	4月	基礎練習、パス、走り込み		東京都ラグビー協会主催大会
	5月	基礎練習、パス、走り込み		東京都ラグビー協会主催大会
	6月	基礎練習、パス、走り込み		関東大会
	7月	基礎練習、パス、走り込み		
	8月	組織練習、パス、走り込み		1年生大会
	9月	組織練習、パス、走り込み		
	10月	組織練習、パス、走り込み		秋季大会
	11月	基礎練習、パス、走り込み		東日本大会
	12月	基礎練習、パス、走り込み		
	1月	基礎練習、パス、走り込み		新人大会
	2月	基礎練習、パス、走り込み		
	3月	組織練習、パス、走り込み		
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。 練習後は必ず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： 川原智子 片岡陽子

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 3名	2年生 5名	1年生 4名	
	(女子) 3年生 5名	2年生 11名	1年生 12名	計 40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)	10:00~13:00頃 ※調理のときのみ土日に活動することがあります。(不定期開催)			
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		江戸川区おいしいメニューグランプリ
	9月	作品製作		お弁当コンクール
	10月	作品製作		アイデアバッグコンクール
	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 剣道部 活動方針、年間の活動計画

顧問：寺内朋之(外部指導員：七原稔)

校長：日野 志磨子

活動方針	「剣は心なり。心正して、剣も正す。」を目指して礼儀や協調性を養う。			
部員数 (令和5年5月20日現在)	3年生 2名、2年生 0名、1年生 0名 計2名			
活動日	平日：月木 ※土・日曜日に大会あり			
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)	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	活動予定		大会等
	4月	素振り・基本打ち・打ち込み稽古・試合稽古		
	5月	素振り・基本打ち・打ち込み稽古・試合稽古		ブロック春季大会
	6月	素振り・基本打ち・打ち込み稽古・試合稽古		区中学総合体育大会 など
	7月	素振り・基本打ち・打ち込み稽古・試合稽古		東京都剣道選手権大会
	8月			
	9月			
	10月			
	11月			
	12月			
	1月			
	2月			
	3月			
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>適宜、大会規定などに合わせてマスクを着用する。</li> </ul>			

## 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： 皆川 裕希

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5年5月1日現在)	(男子) 3年生 12名、2年生 15名、1年生 9名 (女子) 3年生 2名、2年生 3名、1年生 1名			計 43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 18:00	冬季	集合 16:00～解散 17:30
活動時間 (週休日)	A時程	集合 8:00～解散 11:00	B時程	集合 11:00～解散 14:00
	C時程	集合 14:00～解散 17:00		
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		春季区民大会
	5月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		春季区民大会
	6月	基礎体力の補強		夏季総合体育大会兼選手権大会予選
	7月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		都選手権大会
	8月	基礎技術練習(多球練習、サーブ練習)		
	9月	基礎技術練習(サーブ練習、ドライブ)		秋季総合体育大会
	10月	基礎技術練習(ドライブ、ブロック)		
	11月	試合形式の練習(多種ラリー、ゲーム)		
	12月	試合形式の練習(多種ラリー、ゲーム)		都新人卓球大会
	1月	応用技術練習(フットワーク)		シード権大会
	2月	応用技術練習(自己課題練習)		
	3月	応用技術練習(自己課題練習)		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、阿部 健嗣

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 5名、2年生 6名、1年生 5名		(女子) 3年生 2名 計18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	集合 16:00 ～解散 18:00	冬季	集合 16:00 ～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	練習試合の反省に基づくトレーニング		江戸川区春季区民大会
	5月	練習試合の反省に基づくトレーニング		
	6月	夏季総体に向けてのトレーニング		夏季江戸川区総合体育大会
	7月	基礎的な技能の向上		夏季東京都総合体育大会
	8月	基礎的な技能の向上		江戸川区シード権大会
	9月	基礎的な技能の向上		秋季江戸川区総合体育大会
	10月	打撃力の強化		秋季東京都総合体育大会
	11月	打撃力の強化		ナインカップ
	12月	守備力の強化		ナインカップ
	1月	守備力の強化		
	2月	走塁の強化		
	3月	走塁の強化		
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・声を出し合い、安全確認をしっかりと行う。</li> </ul>			

## 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：湯浅 朋恵 田辺 綾野 齋藤 未来

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 14名、2年生 32名、1年生 名 計 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 15：40～解散 18：15	休日 集合 8：30～解散 11：30
活動場所	練習場所：校庭・葛西臨海公園など 大会場所：江戸川陸上競技場・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	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(5/18・19)
	6月	試合に向けた体づくり	春季区民大会(6/9) 地域別大会③④(6/15・16)
	7月	基礎練習	総体(7/6・7) 通信大会(7/20・21) 江戸川ジュニア(7/28)
	8月	基礎練習	江戸川区記録会(8/26)
	9月	試合に向けた体づくり	秋季区民大会(9/22)
	10月	移行期	支部対抗(10/12・13) 江戸川マラソン(10/27)
	11月	冬季練習(長距離)	都駅伝(11/9)
	12月	冬季練習(長距離)	検見川練習会
	1月	冬季練習(長距離)	都ロードレース大会(1/19)
	2月	冬季練習(長距離)	区民駅伝(2/2)
	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。		