別紙２

作成　令和８年４月２２日

江戸川区立二之江中学校　チャレンジ部　　活動方針、年間の活動計画

活動方針	体育的活動、文化的活動を通して、自分の特性や能力を伸ばす。協力して活動し、協調性を身に付け意欲的な学校生活を送る。規則正しい生活習慣の維持。			
部員数 （令和8年4月22日現在）	男子　３年１０名　２年８名　１年３名　　計２１名 女子　３年　１名　２年２名　１年０名　　計　５名			
活動日	平日の月、火、金のうち月１～３回程度 学年ごとに分けて活動を行う。			
活動時間 （平日）	夏季	集合１５：45～解散１６：３０	冬季	集合１５：45～解散１６：３０
活動時間 （週休日）	午前 実施	なし	午後 実施	なし
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	４月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	５月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	６月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	７月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	８月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	９月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	１０月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	１１月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	１２月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	１月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
	２月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		バスケットボール・ポートボール大会
	３月	基礎トレ・体力づくり・ヨガ・球技		
安全指導・ 配慮等について	アップや基礎トレを念入りに行い、生徒の実態に合わせ練習量を調整する。 小まめな水分補給と休憩を入れ、オーバーワークにならないように配慮する。 ヨガを取り入れ、気持ちを落ち着かせたり、自分と向き合うようにさせたりする。			