

部活動に係る活動方針

埼玉県立大宮中央高等学校
単位制による定時制の課程

1 目的

この方針は、部活動が好ましい人間関係の構築や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するものであることから、成長期にある生徒が運動、食事、休養のバランスの取れた生活を送り、心身ともに健康で部活動を行うための基本的な事項を定めるものである。

2 部活動の指導計画

各部にあっては年間指導計画を定める。

3 部活動の活動時間

活動時間は原則として平日2時間程度、学校の休業日（学期中の週休日を含む）は3時間程度とする。

4 部活動の休養日

休養日は学期中週当たり2日以上設ける。

週休日等に大会参加等で活動した場合には、休養日を他の日に振り替える。

長期休業中は一定程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

付 この方針の運用開始日

この方針は平成31年4月1日より運用を開始する。

陸上競技部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	金・土	練習のオリエンテーション		
5	金・土	基礎トレーニング 定通総合体育大会に向けた練習	定通総合体育大会	
6	金・土	個人種目のトレーニング		
7	金・土	基礎トレーニング		
8	金・土	個人種目のトレーニング	全国定通体育大会	
9	金・土	体力づくり		
10	金・土	体力づくり	県民総合体育大会	
11	金・土	体力づくり		
12	金・土	体力づくり		
1	金・土	体力づくり		
2	金・土	体力づくり		
3				

テニス部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	1日	基本練習および練習ゲーム		
5	2日	練習ゲームおよび柔軟運動		
6	2日	練習ゲームおよび柔軟運動		
7	2日	課題練習および練習ゲーム		
8	1日	課題練習および練習ゲーム		
9	2日	練習ゲームおよび柔軟運動		
10	2日	課題練習および柔軟運動		
11	2日	課題練習および柔軟運動		
12	2日	練習ゲームおよび柔軟運動		
1	2日	練習ゲームおよび柔軟運動		
2	2日	課題練習および柔軟運動		
3	2日	課題練習および柔軟運動		

バドミントン部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	金・土	基礎体力づくり		
5	金・土	基礎練習・ゲーム	審判講習会 定通総体予選	
6	金・土	基礎練習・ゲーム		
7	金・土	基礎練習・ゲーム		
8	木・金	基礎練習・ゲーム		
9	木・金	基礎練習・ゲーム	県民総体	
10	金・土	基礎練習・ゲーム		
11	金・土	基礎練習・ゲーム		
12	金・土	基礎練習・ゲーム		
1	金・土	基礎練習・体カトレーニング		
2	木・金	基礎練習・体カトレーニング	新人大会	
3	木・金	基礎練習・体カトレーニング		

卓球部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
5	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習	県定通制卓球大会 個人 団体	
6	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
7	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
8	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
9	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
10	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習	県民総合体育大会 個人 団体	
11	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
12	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		
1	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習	新人大会 個人	
2	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習	新人大会 団体	
3	毎週月・土	基礎練習（ラリー・サービス等） 試合に向けての実践練習		

サッカー部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	金 土	今年度活動打ち合わせ 新入部員紹介		
5	金 土	基本技能習得のための練習		
6	金 土	個人技能向上のための練習		
7	金 土	個人技能向上のための練習		
8	火 金	集団技能向上のための練習		
9	適宜	集団技能向上のための練習 県民総合体育大会に向けた総合練習	県民総合体育大会兼 関東大会県予選	
10	金 土	集団技能向上のための練習 県民総合体育大会に向けた総合練習	県民総合体育大会兼 関東大会県予選	
11	金 土	個人技能向上のための練習		
12	金 土	集団技能向上のための練習 新人大会に向けた総合練習		
1	金 土	集団技能向上のための練習 新人大会に向けた総合練習	新人大会	
2	適宜	個人技能向上のための練習		
3	適宜	個人技能向上のための練習		

バスケットボール部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	金・土	基礎練習、1対1、スクリーン		
5	金・土	基礎練習、2対2、スクリーン	全国大会予選	
6	金・土	基礎練習、3対3、シューティング	全国大会予選	
7	金・土	基礎練習、3対3、シューティング		
8	金・土	基礎練習、2対1、セットOF		
9	金・土	基礎練習、2対1、セットOF	県民総体	
10	金・土	基礎練習、5対5	県民総体	
11	金・土	基礎練習、5対5		
12	金・土	基礎練習、5対5		
1	金・土	基礎練習、5対5	新人戦	
2	金・土	基礎練習、ゾーンDF		
3	金・土	総合練習		

剣道部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	月・土・日	基本実技		
5	月・土・日	基本実技	全国大会県予選	
6	月・土・日	基本実技・日本剣道形	昇段審査会	強化練習会
7	月・土・日	基本実技		強化練習会
8	月・土・日	基本実技・日本剣道形	全国大会 昇段審査会	
9	月・土・日	基本実技		
10	月・土・日	基本実技	県民総体	
11	月・土・日	基本実技		
12	月・土・日	基本実技		
1	月・土・日	基本実技	新人戦	
2	月・土・日	基本実技・日本剣道形	昇段審査会	
3	月・土・日	基本実技		

書道部

指導計画・内容

月	日	指 導 内 容	大会参加等	備 考
4	水曜日	・ 高校書道展覧会出品作品検討 ・ 高校書道展覧会出品作品練習		
5	水曜日	・ 埼玉県硬筆展覧会作品練習 ・ 埼玉県硬筆展覧会作品清書		
6	水曜日	・ 高校書道展覧会出品作品練習	埼玉県硬筆展覧会	
7	水曜日	・ 高校書道展覧会出品作品練習		
8	水曜日	・ 高校書道展覧会出品作品清書		
9	水曜日	・ 高校書道展覧会出品作品清書		
10	水曜日	・ 作品制作 裏打ち、表具 額 入れなど		
11	水曜日	・ 埼玉県書き初め展覧会練習	埼玉県高校書道展 覧会	
12	水曜日	・ 埼玉県書き初め展覧会練習		
1	水曜日	・ 埼玉県書き初め展覧会清書	埼玉県書き初め展 覧会出品	
2	水曜日	・ 個人練習		
3	水曜日	・ 個人練習		

美術部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
5	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
6	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
7	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
8				
9	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
10	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
11	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など	埼玉県総合文化祭 高校美術展	
12	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
1	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など	文化的行事	
2	月水土	油絵、水彩画、イラスト、立体など		
3				

ワープロビジネス部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	毎週水曜日	オリエンテーション	なし	
5	毎週水曜日	初歩的なキーボードの入力	なし	
6	毎週水曜日	速度・文書練習	なし	
7	毎週水曜日	速度・文書練習	なし	
8		夏季休業	なし	
9		秋季休業	なし	
10	毎週水曜日	イラスト・写真貼り付け文書作成	なし	
11	毎週水曜日	ビジネスマナーの学習	なし	
12	毎週水曜日	ビジネスマナーの学習	なし	
1	毎週水曜日	プレゼンテーションソフトの学習	なし	
2	毎週水曜日	プレゼンテーションソフトの学習	なし	
3		春季休業	なし	

音楽部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	10	・パート決め ・活動目標を決める	合同ライブ	
5	10	・演奏曲の選定 ・アンサンブル練習		
6	15	・アンサンブル練習	合同ライブ	
7	15	・作曲作詞指導 ・ステージング	軽音楽コンテスト	
8	5	・個人練習	合同ライブ	
9	5	・個人練習	技術講習会	
10	15	・演奏曲の選定 ・アンサンブル練習		
11	15	・アンサンブル練習 ・ステージング	軽音楽新人大会	
12	10	・個人練習 ・演奏曲の選定	合同ライブ	
1	15	・アンサンブル練習 ・ステージング	生徒会行事	
2	15	・アンサンブル練習 ・ステージング	ルーキーズフェス	
3	10	・アンサンブル練習	合同ライブ	

ESS部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	水曜日	英文法の学習		
5	水曜日	ALTとの会話		
6	水曜日	ALTとの会話		
7	水曜日	ALTとの会話		
8				
9	水曜日	ALTとの会話		
10	水曜日	ALTとの会話		
11	水曜日	ALTとの会話		
12	水曜日	ALTとの会話		
1	水曜日	ALTとの会話		
2	水曜日	ALTとの会話		
3				

将棋囲碁部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	第2,4 水曜	対局指導	高校選手権	
5	第2,4 水曜	対局指導		
6	第2,4 水曜	対局指導	高校将棋竜王戦	
7	第2水曜	対局指導		
8	第4水曜	対局指導		
9	第1水曜	対局指導	高校将棋王位戦	
10	第3,5 水曜	対局指導		
11	第1,2 水曜	対局指導	高校将棋王将戦 (新人戦)	
12	第1,2 水曜	対局指導		
1	第3,5 水曜	対局指導		
2	第2水曜	対局指導		
3	第3水曜	対局指導	段位認定戦	

手芸部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	月	基礎技術の練習 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 手縫いの小物製作 ◦ 刺繍 など 		
5	〃			
6	〃	↓		
7	〃	完成した作品展示		
8				
9	月	興味をもった作品の製作 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 小物・服 など 		
10	〃			
11	〃			
12	〃	↓		
1	〃	完成した作品を展示 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 生徒会イベントで作品展示 		
2	〃	次年度製作する作品決め		
3				

競技カルク部

指導計画

月	日	指導内容	大会参加等	備考
4	月曜放課後 第2.4	新入生・在校生 顔あわせ オリエンテーション		
5	" 第2.3	私暗記期間		
6	" 第2.3.4	対戦形式練習		
7	" 第1.2	対戦形式練習		
8	別日程 (夏季休業)	個人戦にむけての練習		
9	" (入試関連)	個人戦にむけての練習		
10	月曜放課後 第3.4	対戦形式練習		
11	" 第2.3	練習会参加にむけて		
12	" 第1.2.3.4	個人戦にむけての練習		
1	" 第3.4	個人戦にむけての練習		
2	" 第3.4	対戦形式練習		
3	別日程 (入試関連)	対戦形式練習		