

男子ソフトテニス部の活動方針

目標	【男子ソフトテニス部の年間目標】 ・団体関東大会出場 ・個人県大会優勝・複数ペアでの個人県大会出場	
活動方針	【男子ソフトテニス部の活動方針】 ・集団を意識したチーム作り（協力・礼儀・マナー） ・個人技術の向上	
年間計画	筋力・フットワークトレーニング，基本技術の習得（ストローク・サーブ・レシーブ等），ポジショニング，前衛・後衛練習，パターン練習，試合形式の練習，練習試合	宇都宮連盟会長杯 地区春季大会 県春季大会 東部支部大会（2年） 地区総合体育大会 県総合体育大会 県ソフトテニス連盟杯 宇河夏季大会 地区新人大会 東部支部大会（1年） 県新人大会 県中学生大会 県中学生大会 冬季大会

女子ソフトテニス部の活動方針

目標	【女子ソフトテニス部の年間目標】 ・ 県大会出場（団体・個人）	
活動方針	【女子ソフトテニス部の活動方針】 ・ 個人技術の向上 ・ チーム力の向上	
年間計画	<p>4 月 体力作り，基本技術の習得（フォア・バック・サーブ・レシーブ等），ポジショニング，前衛・後衛練習，パターン練習，試合形式の練習，練習試合</p> <p>5 月</p> <p>6 月</p> <p>7 月</p> <p>8 月</p> <p>9 月</p> <p>10 月</p> <p>11 月</p> <p>12 月</p> <p>1 月</p> <p>2 月</p> <p>3 月</p>	<p>宇都宮連盟会長杯</p> <p>地区春季大会</p> <p>県春季大会 東部支部大会（2 年）</p> <p>地区総合体育大会 県総合体育大会</p> <p>県ソフトテニス連盟杯 宇河夏季大会</p> <p>地区新人大会 東部支部大会（1 年）</p> <p>県新人大会 宇河 1 年生大会</p> <p>県中学生大会 県 1 年生強化大会</p> <p>県中学生大会</p> <p>宇河冬季大会</p>

卓球部の活動方針

目標	【卓球部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 県大会・関東大会出場（団体・個人） ・ 部活動を通して、心身ともに鍛え、社会で役立つ人間の育成 	
活動方針	【卓球部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 各自が目標を設定し、技術の向上を目指す ・ 仲間として絆を深め、協力し合う ・ 挨拶や整理整頓、礼儀を身に付ける 	
年間計画	4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月	<div> 体力作り，フットワーク， 基本技術の習得，サーブ練習 パターン練習，試合形式の練習 </div> <div> 地区春季大会 県春季大会 地区総合体育大会 県総合体育大会 全日本カデット大会 関東大会 地区新人大会 県新人大会 宇河地区学年別卓球大会 </div>

剣道 部の活動方針

目標	【剣道部の年間目標】 ・ 県大会出場（団体・個人）	
活動方針	【剣道部の活動方針】 ・ 個人技術の向上	
年間計画	4 月 準備体操 素振り 切り返し 基本打ち 打ち込み 応じ技 5 月 追い込み稽古 互角稽古 掛かり稽古 練習試合 6 月 部内ランキング戦 昇段審査にむけての練習 7 月 8 月 9 月 10 月 11 月 12 月 1 月 2 月 3 月	地区春季大会 県春季大会 地区総合体育大会 県総合体育大会 地区新人大会 県新人大会 宇都宮市剣道大会（二荒山大会） 宇河東部地区大会 しらさぎ杯剣道大会 東ライオンズ剣道大会 宇河地区勝ち抜き大会 うつのみや城址杯争奪剣道大会

柔道部の活動方針

目標	【柔道部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・武道を通した生きる力の育成。 ・礼儀作法・挨拶等，基本的生活習慣の育成。 ・県大会出場（団体・個人） ・関東・全国大会出場（団体・個人） 	
活動方針	【柔道部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・基礎・基本の徹底。 ・個人の能力に合わせた練習計画。 ・柔道の理論や科学的なトレーニングの研究。 ・失敗を恐れず，挑戦する気持ちの育成。 	
年間計画	重点項目	
4月	◎礼法指導 安全指導	
5月	◎体づくり 補強運動	地区春季大会
6月	◎技術指導 寝技、立ち技	県春季大会
7月	◎実践指導 乱取り、練習試合	地区総合大会 県総合大会
8月	◎技術指導 寝技 立ち技	関東大会 全国大会
9月	◎実践指導 乱取り、練習試合	
10月	◎実践指導 乱取り、練習試合	地区新人大会 県新人大会
11月	◎技術指導 寝技、立ち技	
12月	◎体づくり 補強運動	宇都宮市民柔道大会
1月	◎体づくり 補強運動	
2月	◎技術指導 寝技 立ち技	県北地区主催春季柔道大会
3月	◎技術指導 寝技 立ち技	

弓 道 部の活動方針

目標	【弓道部の年間目標】 弓道技能の習得・向上と級位・段位の取得。 弓道人としての心身の鍛錬。 全国中学校弓道大会個人・団体出場そして、優勝。	
活動方針	【弓道部の活動方針】 目標達成のために知識と技能を習得させる。 「正射必中」を体感できる心と身体を鍛錬させる。	
年間計画	基本練習・実践練習（通年） 部活動紹介 新入生勧誘	【 対外行事 】 新入部員の弓道連盟新規登録 宇河地区春季弓道大会 県春季弓道大会 宇河地区総体弓道大会 県総体弓道大会 第1回審査会（ビデオ） 関東弓道大会（栃木県総合運動公園） 全国弓道大会（明治神宮） 清老連運動会協力 宇河地区新人弓道大会 県新人弓道大会 2年生強化練習大会 中高交流練習大会 納射会 1年生強化練習大会 第2回審査会 中学校弓道選手権大会
4 月	部活動紹介 新入生勧誘	
5 月	春季大会練習 ↓	
6 月	総体練習 ↓	
7 月	第1回審査会（ビデオ）申込み 審査会練習	
8 月	関東大会練習 全国大会練習 ↓ 新人大会練習 ↓	
9 月	↓	
10 月	2年生大会練習	
11 月	3年生を送る会	
12 月	第2回審査会（ビデオ）申込み 審査会練習 ↓	
1 月	1年生大会練習 ↓	
2 月	選手権大会練習 ↓	
3 月	↓	

女子バドミントン部の活動方針

目標	【女子バドミントン部の年間目標】 ・ 関東大会出場（個人） ・ 県大会出場（団体）	
活動方針	【女子バドミントン部の活動方針】 ・ 個人技術の向上 ・ バドミントンを通じて、人間力を向上させる。	
年間計画		
4 月	体力作り，フットワーク， 基本技術の習得（ドライブ・クリ	
5 月	ア・ドロップ・スマッシュ・ロブ・ プッシュ・レシーブ等）	地区春季大会
6 月	パターン練習，試合形式の練習	県春季大会
7 月		地区総合体育大会・県総合体育大会
8 月		第 1 回オープン大会
9 月		地区新人大会
10 月		県新人大会
11 月		強化練習会
12 月		強化練習会・冬季大会
1 月		第 2 回オープン大会
2 月		強化練習会 県春季中学生大会
3 月		

吹奏楽部の活動方針

目標	【吹奏楽部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・全日本吹奏楽コンクールに出場する！ ・誰からも愛され応援され信頼される部になる！ ・第１０回記念定期演奏会を満員御礼にて大成功させる！ 	
活動方針	【吹奏楽部の活動方針】 『スローガン ～響け！心に・・・届け！魂に・・・』 ・仲間との絆を深め、日本一努力する吹奏楽部を目指し、心身の成長をはかる。	
年間計画	体幹トレーニング・ブレスコントロール・楽典・聴音・歌唱・個人練習・パート練習・セクション練習、分奏・アンサンブル・基礎合奏・合奏・鑑賞	
４月		さくら祭り
５月		
６月		
７月		スクールバンドフェスティバル
８月		栃木県吹奏楽コンクール
９月		※東関東吹奏楽コンクール 清原ミュージックフェスティバル うつのみやジュニア芸術祭学校音楽祭
１０月		第１０回定期演奏会 清原中文化祭
１１月		※全日本吹奏楽コンクール ※栃木県学校音楽祭中央祭
１２月		飛山城まつり 清原地区農業祭
１月		
２月		
３月		栃木県吹奏楽講習会 飛山まつり

美術部の活動方針

目標	【美術部の年間目標】 ・美術の制作を通して、豊かな感性と“真・善・美”の心を養う。	
活動方針	【美術部の活動方針】 ・各自の制作やコンクールに向けた作品づくりに取り組む。 ・全員で協力して共同制作に取り組む。	
年間計画		
4月	・部活動結成	・レタリングの基礎、基本の習得
5月	・部活動の約束や活動について ・各種コンクールへの出品作品制作	・ポスターカラーの使い方 ○混色や塗り方 ○モダンテクニック
6月	・運動会のシンボルマーク スローガンの制作及び展示	・水彩絵の具の基本的な使い方
7月	・いじめ防止ポスターの制作 ・個人の作品づくり	・共同制作の手順や分担、構想について ・個人制作のテーマや発想・構想について
8月	・美術館見学	・アートクルーズ等への参加 ・美術館での鑑賞等
9月	・文化祭に向けた共同制作 ・個人の作品づくり	
10月	・新部長、副部長の選出	
11月	・個人の作品づくり ・生徒会誌の挿絵・扉絵の制作	
12月	・年末の大掃除	・新入生歓迎の作品づくり
1月	・新年の絵馬づくり	
2月		
3月	・活動の振り返り	

パソコン部の活動方針

目標	【パソコン部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・文化祭への参加 ・パソコン検定への合格 	
活動方針	【パソコン部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・パソコン操作の習得 ・タイピング技術の向上 	
年間計画		
4 月		
5 月		
6 月	自己紹介プレゼン計画	
7 月	自己紹介プレゼン発表	
8 月	文化祭の準備	
9 月	〃	
10 月	文化祭発表	文化祭
11 月	自由テーマのポスター制作	パソコン検定
12 月	〃	
1 月	生徒会誌原稿	
2 月	自由テーマのレポート制作	
3 月	作品発表と振り返り	


男子バドミントン部の活動方針

目標	【男子バドミントン部の年間目標】 ・ 県大会 3 位以上（団体・個人）	
活動方針	【男子バドミントン部の活動方針】 ・ 個人技術の向上	
年間計画	4 月 基礎体力作り，フットワーク， 基本技術の習得 5 月 （ドライブ・クリア・ドロップ・ カット・スマッシュ・ロブ・プッ シュ・レシーブ等） 6 月 パターン練習，試合形式の練習 7 月 審判の仕方 ダブルスの 8 月 ローテーション シングルス強化 9 月 体力作り強化	地区春季大会 県春季大会 地区総合体育大会 県総合体育大会 第 1 回オープン大会 地区新人大会 県新人大会 強化練習会 強化練習会 第 2 回オープン大会 強化練習会 県春季中学生大会

陸上競技部の活動方針

目標	【陸上競技部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・全国中学校陸上競技大会、JOC、関東大会出場、入賞 ・各選手の夢・目標の達成 ・関東・県強化選手の輩出 	
活動方針	【陸上競技部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・目標達成のための長期目標設定用紙の作成、ルーティンチェック表、日誌 ・基礎体力、持久力の向上、専門種目の技術習得 ・心づくり 	
年間計画		<大会等>
4月	鍛錬期② …基礎体力強化、筋スピード強化、質重視	栃木県陸上競技春季大会 地区春季陸上競技大会 栃木県陸上競技春季大会
5月	試合に向けての準備	栃木県ジュニア陸上競技トライアル
6月	試合期①	全日本中学校通信陸上競技大会栃木県予選会
7月	…各種大会へのピーキング作り、スピード、筋スピード、技術向上中心 試合期②	国民体育大会陸上競技栃木県予選会 地区総体陸上競技大会 栃木県中学校総合体育大会陸上競技大会 ジュニアオリンピック陸上競技最終選考会
8月	…各種大会へのピーキング作り、スピード、筋スピード、技術向上中心	関東中学校陸上競技大会（埼玉県） 全国中学校陸上競技大会（茨城県）
9月	試合での筋力不足の立て直し	地区新人陸上競技大会
10月		栃木県新人陸上競技大会 ジュニアオリンピック（愛媛県） 地区駅伝競走大会（特設駅伝部での活動） 栃木県駅伝競走大会（特設駅伝部での活動）
11月		宇都宮マラソン
12月	移行期	郡市駅伝大会
1月	…冬期練習へ向けての心身のリフレッシュ期間	
2月	鍛錬期①	スプリングトライアル
3月	…基礎体力強化、量重視 鍛錬期② …基礎体力強化、筋スピード強化、質重視	☆関東・県強化選手の輩出 ☆特設駅伝部での活動

野球部の活動方針

目標	【野球部の年間目標】 ・ 県大会出場	
活動方針	【野球部の活動方針】 ・ 個人技術の向上 ・ チーム力の向上	
年間計画		
4 月	試合形式練習によるポジション調整	
5 月		地区春季大会
	投内連携のレベルアップ	
6 月		県春季大会
	攻撃パターンの習熟	
7 月		地区総合体育大会
	総合練習	県総合体育大会
8 月		県少年野球大会
	新チームの立ち上げ	
9 月	基礎・基本練習	地区新人大会
	ポジション調整	
10 月		県新人大会
	試合形式練習による技術力のレベルアップ	
11 月	体力作り	強化練習会
12 月		合同練習
1 月		合同練習
2 月		合同練習
3 月	試合形式練習によるポジション調整	

男子バスケットボール部の活動方針

目標	【男子バスケットボール部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 県大会出場 ・ 地区大会ベスト 8 	
活動方針	【男子バスケットボール部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 個人技術の向上 ・ チーム力の向上 	
年間計画		
4 月	試合形式での練習	マロニエカップ
5 月	シチュエーションを想定した 試合形式での練習	地区春季大会
6 月	チームプレーの確認	県春季大会
7 月	コンディショニングを意識した 練習メニュー	地区総合体育大会 県総合体育大会
8 月	持久力をつける	教育リーグ
9 月	ディフェンス力（個人）の強化	地区新人大会
10 月	ディフェンス力（チーム）の強化	県新人大会
11 月	オフェンス力（個人）の強化	
12 月	オフェンス力（チーム）の強化	宇都宮市協会長杯 宇河地区一年生大会
1 月	1 o n 1 のスキルの向上	U 1 5 リーグ戦
2 月	シュートの技術の向上	
3 月	スクリーンプレーの強化	

女子バスケットボール部の活動方針

目標	【女子バスケットボール部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・ チームスポーツを通じて、仲間との絆を深め、協力する大切さを学ぶ。 ・ 部活動を通じて、コミュニケーション能力を身に付け、社会に出るための力を養う。 ・ 県大会出場という目標に向かって、チーム一丸となって練習に取り組む。 	
活動方針	【女子バスケットボール部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・ チーム目標、個人目標を設定して、その目標に向かって努力する態度を養う。 ・ 先輩、保護者、相手チームの指導者など、接する相手を敬い、丁寧な言葉遣いや態度を心がける。 	
年間計画		
4 月	試合形式での練習	
5 月	シチュエーションを想定した 試合形式での練習	地区春季大会
6 月	チームプレーの確認	県春季大会
7 月	コンディショニングを意識した 練習メニュー	地区総合体育大会 県総合体育大会
8 月	基礎力・持久力をつける	
9 月	ディフェンス力（個人）の強化	地区新人大会
10 月	ディフェンス力（チーム）の強化	県新人大会
11 月	オフェンス力（個人）の強化	
12 月	オフェンス力（チーム）の強化	宇都宮市協会長杯 宇河地区一年生大会
1 月	1 o n 1 のスキルの向上	後期リーグ
2 月	シュートの技術の向上	
3 月	スクリーンプレーの強化	

男子バレーボール部の活動方針

目標	【男子バレーボール部の年間目標】 ・ 全国大会出場（関東大会 8 位以上）	
活動方針	【男子バレーボール部の活動方針】 ・ バレーボールを通じて、人間力を向上させる ・ バレーボールの技術向上	
年間計画		
4 月	自分の仕事は何かを考える 後輩の指導	
5 月	チームの雰囲気を作る	地区春季大会
6 月		県春季大会
7 月		地区総合体育大会 県総合体育大会
8 月	新チームの体制づくり チームの目標設定	磐井杯
9 月	個人の目標設定 体力づくり	地区新人大会
10 月		県新人大会
11 月		
12 月		地区協会長杯
1 月		県協会長杯
2 月		一年生大会
3 月		栃木クラブ杯

女子バレーボール部の活動方針

目標	【女子バレーボール部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・関東大会出場。 ・自立したチームを目指す。 	
活動方針	【女子バレーボール部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの技能向上。 ・人間力の向上。心づくり。 	
年間計画		
4 月	・春季大会（実戦）に向けた具体的な練習を積む。→大会の目標を立てる。	
5 月	・目標を達成するためにチームの体制を整える。	地区春季大会
6 月		県春季大会
7 月	・最後の大会に向けて、 レシーブの精度を上げる。 サーブの威力を向上する。	地区総合体育大会 県総合体育大会
8 月	スパイクの決定率を上げる。 →大会の目標を立てる。	磐井杯
9 月	・体幹トレーニング等の基礎体力づくりを行う。	地区新人大会
10 月	・新人戦に向けて、新しい体制を整え、気持ちを新たにして練習に取り組む。→大会の目標を立てる。	県新人大会
11 月		
12 月	・協会長杯に向けて、これまでの試合経験を活かし、技術の更なる向上を目指す。	
1 月		地区協会長杯 県協会長杯
2 月		
3 月		※その他各種強化練習会等の参加

サッカー部の活動方針

目標	【サッカー部の年間目標】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 県大会出場 ・ 地区大会ベスト4 	
活動方針	【サッカー部の活動方針】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 個人技術の向上 ・ チーム力の向上 	
年間計画		
4 月	・ 基礎的・基本的な練習 1 対 1, 4 対 2	
5 月	シュート練習 等	地区春季大会
6 月	・ コーナーキックの練習	県春季大会
7 月	・ ゴールキックの練習 ・ ディフェンス力の強化	地区総合体育大会 県総合体育大会
8 月	・ チームプレーの確認 ・ 試合形式での練習	
9 月		地区新人大会
10 月		県新人大会
11 月		宇河リーグ戦 下野杯
12 月		フレッシュカップ サッカーミーティング
1 月		セブンカップ
2 月		
3 月		※練習試合の実施