

令和6年度 渋谷区立代々木中学校 部活動 年間指導計画

部活動	部員数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
野 球	男子11名 女子1名 合計12名	春季大会(軟式連盟) ブロック大会		選手権大会 予選	選手権大会 新チームスタート	新チーム作り 練習試合・研修大会 わかば杯	新人戦 基本練		長岡杯 あおば杯 サーキットトレーニング 都大会		合宿 台東ニューイヤー大会(軟式連盟)	投内連携 サイン確認	実践練習 福島県選抜交流会 わかば杯
バスケットボール	男子23名 女子30名 合計53名	基礎練習 組織練習	夏季選手権大会	夏季選手権大会	夏季選手権 東京都大会	新チーム シード権大会	基礎練習 組織練習	基礎練習 組織練習	新人戦	東京都大会 基礎体力・体づくり 渋谷ニュー駅伝			基礎練習 組織練習
バレーボール	男子14名 女子15名 合計29名	体カづくり 基礎練習	基礎練習 組織練習	区選手権大会 ブロック選手権大会	都選手権大会	新チームづくり シード権大会	基礎練習 組織練習	区新人大会 ブロック新人大会	都新人大会	体カづくり 基礎練習	1年生大会	冬季大会	春季に向けて
テニス	男子35名 女子14名 合計49名	組織づくり 個人戦	個人戦	団体戦	練習試合 都総体	新チーム 新人戦(個人)	新人戦(団体)	練習	練習試合	練習 体カづくり	冬期練習		練習試合 校内マッチ
卓 球	男子18名 女子4名 合計22名	練習	区民大会	区夏季大会	都大会	夏期練習	練習	新人大会	区民大会	都大会(個人)	冬期練習 都大会(団体)	練習	春期練習
サッカー	男子17名 女子0名 合計17名	渋谷招待大会 渋谷区春季大会		渋谷区夏季 総合体育大会	第2支部夏季 総合体育大会 東京都夏季 総合体育大会	渋谷区民大会	練習	渋谷区第2支部 秋季新人大会	東京都 秋季新人大会	渋谷区民大会	渋谷区 1.2年生大会	練習	練習
陸 上	男子16名 女子3名 合計19名	組織作り 春季大会	地域別大会	地域別大会	総合体育大会 通信陸上大会	全日本陸上競 技大会	夏季大会 渋谷区中学 校陸上大会	支部対抗大 会	秋季大会	鍛錬期	渋谷ニュー駅伝		春季大会
剣 道	男子2名 女子4名 合計6名	練習 研修大会	渋谷区大会 ブロック大会	初段審査 ブロック大会				渋谷区大会	ブロック大会				
水 泳	男子7名 女子7名 合計14名	練習			選手権大会	渋谷区民 水泳記録会	学年別大会				講習会		

部活動	部員数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
吹奏楽	男子2名 女子37名 合計39名	練習 楽器決め			コンクール曲披露会	吹奏楽コンクール	もみの木祭 練習	→ 中学校連合音楽会		クリスマス コンサート	アンサンブル コンテスト		→ スプリング コンサート
鉄道 研究	男子6名 女子0名 合計6名	Nゲージ 運行				渋谷急行の会 国際鉄道模型 コンベンション							→ 渋谷急行の会
手芸	男子3名 女子8名 合計11名	つるし飾り こいのぼり	→	つるし飾り たなばた	→	もみの木祭 計画	もみの木祭 制作	→	自由制作				→
書道	男子5名 女子5名 合計10名	作品制作			→	活動なし	もみの木祭 作品制作	→	自由制作				→
美術	男子2名 女子28名 合計30名	体育祭 スローガン 計画	体育祭 スローガン 制作	自由制作	コンクール 応募作品 制作	もみの木祭 作品計画	もみの木祭 作品制作	→	自由制作				→
文化 体験	男子0名 女子10名 合計10名	茶道体験な ど											→
柔道	男子5名 女子9名 合計14名	新入生勧誘 筋トレ 乱取・形など 柔道着採寸 全日本選手権見学	2ブロック 夏季大会 区民大会	練習 全日本学生 観戦	都大会 昇段審査 都柔接大会	夏期練習 ゴミ拾い ボランティア	練習	2ブロック 新人大会 都大会(団体)	都大会(個人) 区民大会 立正高杯	昇段審査 GS TOKYO 見学 栄養会	冬期練習 学年別大会 普及リーグ	練習 出稽古	豊島高杯 慶應高杯 柔マガ杯

※月曜日から金曜日に、必ず1日は休養日を設けること(活動時間は、概ね2時間を目安とする)。

※土曜日や日曜日の練習においても、必ずどちらかは休養日とすること(活動時間は、概ね3時間を目安とする)

※公式戦等で、土曜日が練習で日曜日が試合となり、活動が連日となる場合などは、月曜日を休養日とすることが望ましい。