令和5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
記入例	**男子　名 女子　名 合計　名**	**組織練習 練習ゲーム**	**春季大会**	**夏季大会**	**夏季都大会**	**新チームに向けたチーム作り**	**組織練習 練習試合**	**新人戦**	**練習試合**	**体力作り**	**体力作り**	**練習試合**	**組織練習 練習試合**
野　球	男子１４名 女子１名 合計１５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 ブロック予選・わかば杯	新人戦 基本練 →	都大会 →	長岡杯 あおば杯 サーキットトレーニング →		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２８名 女子３０名 合計５８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・体つくり	渋谷ニュー駅伝 →		基礎練習 組織練習
バレーボール	男 19 名 女子 18 名 合計 37 名	体力づくり 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	体力づくり 基礎練習	１年生大会	冬季大会	春季に向けて
テニス	男子 38 名 女子 31 名 合計 69 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 体力づくり	冬期練習 →		練習試合 校内マッチ
卓　球	男子２７名 女子４名 合計３１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１５名 女子０名 合計 15 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１４名 女子７名 合計２１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	支部対抗大会	秋季大会	鍛錬期 →	渋谷ニュー駅伝	→	春季大会

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
剣 道	男子２名 女子３名 合計５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 13 名 女子 ９名 合計 22 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		
吹奏楽	男子３名 女子２５名 合計２８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０名 女子５名 合計５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８名 女子６名 合計１４名	作品制作				活動なし	もみの木祭 作品制作		作品制作				
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１名 女子７名 合計８名	茶道体験など											
柔 道	男子１０名 女子　４名 合計１４名	筋トレ 乱取 形 など	２ブロック 夏季大会	練習	都大会 昇段審査	夏期練習	練習	２ブロック 新人大会	区民大会	都大会（個人） 昇段審査	冬期練習 都大会（団体）	練習 出稽古	春期練習 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。