

[様式2]

杉並区立西宮中学校  
令和7年度 バレーボール部の活動方針・活動計画

令和7年5月12日

1 指導体制

顧問教諭等氏名	
主顧問	我妻 洋一郎
副顧問	黒田 千鶴
副顧問	

外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
高橋 友昭 (部活動指導員)	元西宮中学校保健 体育科主幹教諭	週3～ 4回

2 部員数 1年生 2人 2年生 11人 3年生 7人

(令和7年4月 現在)

	男	女	合計
1年	0	2	2
2年	3	8	11
3年	0	7	7
合計	3	17	20

3 年間目標

ブロック大会2日目 出場 (R 7. 5月現在)

4 活動指針

(1) 部活動の質と量の工夫

練習は、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。

(2) 練習や試合等の計画

月に1回～4回程度、競技力を高めるため他校と練習試合を行う。

(3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んでリーダーシップをとることができ、他の生徒の模範となるようにする。

(4) 生徒相互の人間関係

チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。

(5) 学習と部活動

学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとつて指導する。

## 5 指導内容・方法

### (1) 体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドライン や体罰根絶映像資料を活用して、顧問、外部指導員、生徒、保護者で、 体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る

### (2) 生徒間の暴力禁止

運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

### (3) 外部指導員の活用

顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。

### (4) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

## 6 活動計画

(1) 活動日：火・水・金（木はミーティング・トレーニングなど） 土・日のどちらか

(2) 活動時間：平日 16：00～18：00 (2時間)

休日 9：00～12：00

または 13：00～16：00 (3時間)

(3) 休養日：月・木・土日のどちらか

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入生歓迎会
	5	夏季大会 杉並区予選①
	6	夏季大会 杉並区予選②・決勝 3ブロック大会
	7	夏季大会 都大会
	8	審判研修会 新人大会 予選
2 学期	9	新人大会 杉並大会
	10	新人大会 ブロック大会
	11	新人大会 都大会
	12	杉並区民大会 第3ブロック交流会
3 学期	1	
	2	1年生大会
	3	卒部式

その他 Vプレミアリーグのバレーボール教室、近隣の中学校や高等学校との練習試合を実施。

### (5) 参加予定大会

夏季大会・新人大会・1年生大会・杉並区民大会