

令和5年度

## 亀山中学校陸上競技部活動方針・活動計画書

顧問名 菅瀬 千尋 前川 泰輝 徳田 隆子

### 1 活動方針

- (1) 陸上競技部の部員として活動する前提として、中学生として望ましい行動やふるまいを身に付ける。
- (2) 陸上競技を通して、自分の可能性を見つけ、それを伸ばしていく力を身につける。
- (3) チームとしての取り組みを通して、集団のなかで自分の役割を果たす力を身に付ける。
- (4) スポーツマンとして、気持ちの良い挨拶をしたり、競い合う相手を敬ったりできるようになる。

### 2 部員数(4月25日現在)

3年生 14名 2年生 17名 1年生 25名 合計56名

### 3 活動内容

中学生として総合的な体力向上を目指し、活動場所の工夫や様々なトレーニングを通じて、自己の体力と向き合えるよう練習を行う。陸上競技には「走る・跳ぶ・投げる」といった様々な種目があることから、それぞれの専門種目に応じた練習に取り組み、大会に向けた準備をする。県大会や東海大会、全国大会などの大きな大会での活躍を目指し、記録会や練習会に参加し、自己記録の更新を目指し努力するとともに、他校の生徒との交流を通して、人間性を高められるように取り組む。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①始業前 原則 火、木、金曜日 7:30~8:00

②平日放課後 放課後~17:30(4月~9月中旬)

17:15(9月中旬~10月下旬、3月)

16:45(10月下旬~11月下旬、2月)

16:30(11月下旬~1月)

③休日(長期休業中を含む)

8:00~(夏休みは暑さを考慮して1時間半程度早める)午前中 3時間以内

#### (2) 休養日

毎週日曜日(ただし大会がある場合は月曜日が休養日)

毎週水曜日(ただし別の平日が休養日になる場合は朝練のみ実施)

5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	三重リレーカーニバル
5	
6	四日市カーニバル、通信陸上三重大会(混成競技)
7	通信陸上三重大会
8	東海大会、全国大会、中体連鈴亀地区予選
9	JOC・U16 陸上競技三重大会
10	三重県陸上競技大会、U16 陸上競技大会
11	鈴亀地区駅伝大会、三重県中学校駅伝大会
12	県強化練習会
1	
2	三重タスキリレー、全国中学校クロスカントリー大会
3	県強化練習会 ※4~11月は鈴鹿、四日市で開催される記録会に参加。 ※県強化種目別練習会は月に1回程度実施(選抜選手)

令和5年度

# 亀山中学校美術・ものづくり部活動方針・活動計画書

顧問 近藤真純 神谷天音

## 1 活動方針

- (1) 水彩、アクリル、鉛筆、色鉛筆、折り紙などを自由に使い、基礎技術を身に付け、興味のある分野について深く追及していく。
- (2) 芸術活動を通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (3) 美術・ものづくり部の活動は、部員、保護者、学校など、様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちを持つ。

## 2 部員数

3年生21名 2年生11名 1年生16名

## 3 活動内容

文化祭に向けての個人制作と、共同制作で体育館のステージ画に向けての作品作りを行う。また、任意でコンクールへの応募作品の制作を行う。

## 4 活動時間や休養日

### (1) 活動時間

①始業前 活動なし

②平日放課後 放課後～17:30 (4月～7月)

17:15 (9月～10月下旬、3月)

16:45 (10月下旬～11月下旬、2月)

16:30 (11月下旬～1月下旬)

### ③休日 (長期休業中を含む)

午前中の場合 9:00～12:00

午後からの場合 13:00～16:00

### (2) 休養日

- ・毎週土曜日、日曜日と毎週水曜日は休養日とする。
- ・長期休業中においては、10日間ほど活動しそれ以外は休業日とする。

5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	入学式ステージ画発表、
5	1年：基礎描写、2・3年：歯のポスター制作
6	自由課題
7	文化祭個人作品制作開始
8	文化祭個人作品制作
9	文化祭個人作品制作、途中講評会
10	文化祭個人作品完成、文化祭展示、講評会
11	ステージ画制作開始
12	ステージ画制作
1	ステージ画制作
2	ステージ画完成、三送会にて披露・発表
3	自由課題

令和5年度

## 亀山中学校ソフトテニス部活動方針・活動計画書

顧問名 志水祐里佳・三根清子・腰山舞・横山純平

### 1 活動方針

- (1) ソフトテニス部の活動を通して、仲間を大切に、相手を思いやる心を養い、仲間とともに、最後までやりとげる楽しさを味わう。
- (2) ソフトテニス部の活動を通して、礼儀や正しい判断をして自ら行動する力を養う。
- (3) ソフトテニスのストロークやボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなどの基礎技術を身につける。
- (4) ソフトテニス部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数（5月12日現在）

女子 3年生 15名 2年生 8名 1年生 10名 計33名  
男子 3年生 14名 2年生 8名 1年生 9名 計31名

### 3 活動内容

練習はストロークやボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなどの基礎練習、ゲーム展開やミニゲームなどの応用練習を行う。

休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、他校の良いところを学ぶための合同練習、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

- ①平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）  
17:15（9月中旬～10月下旬、3月）  
16:45（10月下旬～11月下旬、2月）  
16:30（11月下旬～1月）

#### ②休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:00～11:00

午後練習の場合 13:00～16:00

※大会や練習試合によって1日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、水曜日は休養日とする。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

日時	大会名等	場所
----	------	----

6/11 (日) 予備日17日	三重県中学生ソフトテニス選手権大会 【春季大会でベスト4に入った選手のみ】	大白テニスコート
7/15 (土) 16 (日) 21 (金) 予備日23日	鈴亀地区総合体育大会 (中体連) 【団体・個人】	鼓ヶ浦 サンスポーツランド *貸し切りバス
7/27 (木) 28 (金)	三重県総合体育大会 (中体連)【団体】 三重県総合体育大会 (中体連)【個人】	スポーツの杜鈴鹿
8/19 (土) 26 (土)	亀山市研修大会	西野公園テニスコート
9/2 (土) 予備日9日	亀山新人大会【個人】	西野公園テニスコート
10/7 (土) 予備日8日	県新人選手権 【9/2の大会でベスト4に入った選手のみ】	スポーツの杜鈴鹿
10/14 (土) 15 (日) 予備日21日	鈴亀地区中学校総合新人ソフトテニス大会 (中体連)【団体・個人】	鼓ヶ浦 サンスポーツランド *貸し切りバス
11/3 (金) 予備日4日	亀山市シングルス大会	西野公園テニスコート
1/20 (土)	亀山市1年生大会	西野公園テニスコート
1/28 (日) 予備日 2月11日	三重県ジュニアソフトテニスシングルス 選手権大会 【シングルス大会ベスト4の選手のみ】	スポーツの杜鈴鹿

月	内 容
4	亀山市春季大会
5	三重県中学生学校対抗ソフトテニス大会
6	三重県中学生ソフトテニス大会
7	鈴亀地区中体連総合体育大会
8	亀山市ソフトテニス協会研修大会・鈴鹿支部長杯
9	亀山支部長杯

10	鈴亀地区中体連新人大会・三重県新人選手権大会
11	忍びの里テニス大会
12	亀山シングルスソフトテニス大会・亀山1年生大会 三重県中学生選抜ソフトテニスインドア大会
1	三重県ジュニアソフトテニスシングルス選手権・ヨネックス杯
2	
3	

2023年度

## 亀山中学校男子バレーボール部活動方針・活動計画書

顧問名 谷口稀依也 近藤亮太

### 1 活動方針

- (1) バレーボールのオーバーハンドパス、アンダーハンドパス、レシーブ、スパイク、サーブなど基礎技術を身につける。
- (2) バレーボールを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) バレーボールを通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (4) バレーボール部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。
- (5) 部活動を通して、社会で必要とされるスキルを身につける。

### 2 部員数（5月27日現在）

3年生6人 2年生7人 1年生 5人

### 3 活動内容

練習はオーバーハンドパス、アンダーハンドパス、レシーブ、サーブなど基礎練習後、スパイクのコンビネーション練習や実践練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

- ①始業前 7:30～8:00
- ②平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）  
17:15（9月中旬～10月下旬、3月）  
16:45（10月下旬～11月下旬、2月）  
16:30（11月下旬～1月）

#### ③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:30～12:30

午後練習の場合 12:30～16:30

※大会や練習試合などの場合は1日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、毎週月曜日の朝練習、水曜日放課後練習は休養日とする。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	安部杯（春季鈴亀地区バレーボール大会）、中勢地区大会（協会）
5	保護者会
6	三重県選手権大会（協会）
7	中体連総合体育大会 男子バレーボール部保護者会→予定
8	
9	中川杯（秋季鈴亀地区バレーボール大会）
10	中体連新人戦
11	
12	中勢地区大会（協会）
1	三重県新人大会（協会）
2	1年生大会
3	

令和5年度

## 亀山中学校卓球部活動方針・活動計画書

顧問名 桐生 康平 池田 琴美

### 1 活動方針

- (1) 卓球のサーブ、レシーブ、フォア打ち、バック打ち、ツッツキなどの基礎技術を身につける。
- (2) 卓球を通して、ルールやマナーを守ることや挨拶、礼儀などの基本的なことができるようになる。
- (3) 卓球を通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間と共に物事をやり遂げる楽しさを味わう。
- (4) 卓球を通して、自分を振り返ったり、見つめ直したりすることで、自分の長所、短所を見つけ、将来の進路を考えるきっかけにする。

### 2 部員数(4月28日現在)

- 3年生(男子5名、女子10名)
- 2年生(男子11名、女子17名)
- 1年生(男子10名、女子11名)

### 3 活動内容

練習は基礎練習を中心にリーグ戦やミニゲーム等、実践的な練習も行う。また、中体連や協会主催の公式試合にも参加。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

##### ①始業前

活動なし

- ②平日放課後 17:30まで(4月~9月中旬)  
17:15まで(9月中旬~10月下旬、3月)  
16:45まで(10月下旬~11月下旬、2月)  
16:30まで(11月下旬~1月)

##### ③休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 9:00~10:30(自主練 12:00まで)  
午後練習の場合 13:00~14:30(自主練 16:00まで)

#### (2) 休養日

- ・毎週土曜日あるいは日曜日のどちらか1日は休養日とする。
- ・毎週水曜日の放課後を休養日とする。
- ・長期休業中においては、他の体育館部活との兼ね合いもあるが、大会前以外は平日は週3日程度で土日は休養日とする。

5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	中体連春季大会
5	安部杯
6	
7	中体連夏季大会
8	鈴鹿市卓球協会新人大会
9	
10	中体連新人大会
11	
12	
1	鈴鹿市卓球協会杯
2	
3	中勢大会

令和5年度

# 亀山中学校吹奏楽部活動方針・活動計画書

顧問名 佐久間 梨絵 吉田 香那 酒井 賢二

## 1 活動方針

- (1) 楽器の基礎的奏法・合奏、楽典の基礎的知識を身につける。
- (2) 自らの音楽性を磨き、技量を高め、向上心をもってよりよい演奏を創りあげる活動を通して自分自身を高め、仲間どうして高め合い、仲間を尊重し、つながっていける仲間づくりをすすめる。
- (3) 演奏の機会を大切に、「地域に根ざした活動」「地域から愛される活動」とおして、地域の方と積極的に交流する。

## 2 部員数(5月22日現在)

3年生 14名 2年生 12名 1年生9名 計 35名

## 3 活動内容

- ・入部時に担当楽器を割り当て、教則本「Best In Class」を使って、楽器演奏の初歩を学ぶ。
- ・教則本「TIPPS」を使用し、基礎練習を行う。
- ・演奏会やコンクール等を目標に、曲の練習を行う。
- ・吹奏楽連盟の主催するコンクール、入学式・卒業式・文化祭など校内行事での演奏を行う。
- ・亀山市小中音楽会、地域での演奏会、地域の各団体からの依頼 等での演奏を行う。

## 4 活動時間や休養日

### (1) 活動時間

- ①平日放課後 放課後～17:30(4月～9月中旬)  
17:15(9月中旬～10月下旬、3月)  
16:45(10月下旬～11月下旬、2月)  
16:30(11月下旬～1月)

- ②休日(長期休業中を含む)午前練習 8:30～12:15

### (2) 休養日

- ・大会前、演奏会前以外は、原則として、毎週水曜日と、土曜日か日曜日を休養日とする。長期休暇中も、これに準じた休みをとる。
- ・お盆と年末年始については、連続1週間程度の休みをとる。

5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	亀山中学校 入学式
5	保護者懇談会
6	花しょうぶまつり
7	ホールリハーサル
8	三重県吹奏楽コンクール A 編成の部
9	
10	亀山中学校 文化祭
11	亀山市小中音楽会
12	さいまつコンサート、アンサンブルコンテスト
1	
2	
3	亀山中学校 卒業式

令和5年度

## 亀山中学校女子バレーボール部活動方針・活動計画書

顧問名 田際沙織・田中洋美・松尾優吾

### 1 活動方針

- (1) バレーボールの基礎技術を身につける。
- (2) バレーボールを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) バレーボールを通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (4) バレーボール部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数（5月1日現在）

3年生3名 2年生5名 1年生8名

### 3 活動内容

練習はオーバーハンドパス、アンダーハンドパス、レシーブ、サーブなど基礎練習後、スパイクのコンビネーション練習や実践練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

- ①始業前 7:30～8:00
- ②平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）  
17:15（9月中旬～10月下旬、3月）  
16:45（10月下旬～11月下旬、2月）  
16:30（11月下旬～1月）

#### ③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:30～13:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、毎週月曜日の朝練習、水曜日放課後練習、木曜日は休養日とする。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	安部杯 春季大会 中勢大会
5	女子バレーボール部保護者会
6	
7	中体連総合体育大会
8	
9	中川杯（秋季鈴鹿地区バレーボール大会）
10	中体連新人戦、強化練習会
11	
12	中勢大会、強化練習会
1	県新人大会
2	1年生大会
3	東海新人大会

令和5年度

# 亀山中学校女子バスケットボール部活動方針・活動計画書

顧問名 石川 翔大 副顧問 阪井 愛菜

## 1 活動方針

- (1) 部活動を通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (2) 部活動が仲間、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちを常にもちながら活動することができる。
- (3) 部活動を通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (4) バスケットボールのハンドリング、シュート、パス、ドリブルなど基礎技術を身につける。

## 2 部員数（5月24日現在）

3年生4名 2年生5名 1年生4名

## 3 活動内容

練習はハンドリング、シュート、パス、ドリブルなど基礎練習後、オフェンスやディフェンスなど複数人でのコンビネーション練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

## 4 活動時間や休養日

### (1) 活動時間

①始業前 7：30～8：00（火・木）

②平日放課後 放課後～17：30（4月～9月中旬）

17：15（9月中旬～10月下旬、3月）

16：45（10月下旬～11月下旬、2月）

16：30（11月下旬～1月）

③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 9：00～12：00

午後練習の場合 13：00～16：00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

### (2) 休養日

- ・選手の疲労や試合の日程を考慮して土曜日あるいは日曜日に適宜休みを設定する。
- ・毎週水曜日放課後練習は休養日とする。
- ・長期休業中においては、お盆前後、年末年始に連続した休業日を設ける。

5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	亀山市中体連春季大会 安部杯
5	
6	
7	中体連総合体育大会
8	
9	
10	中体連新人戦
11	
12	
1	中勢大会
2	1年生大会
3	

令和5年度

## 亀山中学校剣道部活動方針・活動計画書

顧問名 城口直紀・鈴木裕美子

### 1 活動方針

- (1) 剣道を通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (2) 剣道を通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) 剣道の気(氣勢や集中力)・剣(竹刀の正しい使い方)・体(身体の正しい使い方)から学べることを、実生活に生かす。
- (4) 剣道部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数（5月1日現在）

1年生5名 2年生3名 3年生9人 計 17人

### 3 活動内容

練習はしかけ技・引き技・応じ技など基礎練習後、打ち込みや地稽古・かかり稽古などを行う。休日は日頃の練習の成果を確認するため、練成会への参加や公式戦以外の大会にも参加する。中体連や連盟主催の公式試合にも参加する。また、他の中学校との合同練習会も行う。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①始業前 7:30～8:00

②平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）

17:15（9月中旬～10月下旬、2月上旬～3月）

16:45（10月下旬～11月下旬、1月中旬～2月中旬）

16:30（11月下旬～1月中旬）

#### ③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 9:00～12:30

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・生徒の疲労と大会や練成会の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、毎週水曜日放課後練習及び月曜日の朝練習は練習を行わないものとする。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	亀山市中体連春季剣道大会
5	保護者会
6	鳳凰旗争奪三重県中学校剣道優勝大会

7	三重県中学校強化錬成会 鈴亀地区夏季大会 三重県中学校剣道大会
8	東海中学校剣道大会 全国中学校剣道大会
9	亀山市民大会
10	鈴亀地区新人大会
11	三重県中学校秋季剣道大会
12	
1	三重県中学校剣道新人大会
2	三重県中学校選抜剣道大会
3	三重県中学校1年生剣道大会

2023年度

## 亀山中学校ハンドボール部活動方針・活動計画書

顧問名 尾沢和弘・田中陽子・西田浩司

### 1 活動方針

- (1) ハンドボールを通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (2) ハンドボールを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) ハンドボールのパス・シュート・ランニングなど基礎技術を身につける。
- (4) ハンドボール部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数（5月1日現在）

3年生 7名、2年生 11名、1年生 16名

### 3 活動内容

練習はランニング・フットワーク・パスなど基礎練習後、トレーニングを行ったり、ゲーム形式の練習などを行ったりする。休日は午前練習あるいは午後練習の他に、日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①始業前 7:30～8:00

②平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）

17:15（9月中旬～10月下旬、3月）

16:45（10月下旬～11月下旬、2月）

16:30（11月下旬～1月）

#### ③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:30～12:30

午後練習の場合 13:00～17:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土日に適宜休養日を設定する。
- ・毎週水曜日の放課後を休養日とする。
- ・練習試合や大会などで土日活動する場合は月曜日に休養日を設定する。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内容
4	県春季大会

5	
6	スパイダーカップ決勝リーグ
7	中体連鈴亀地区大会（8・9日） 中体連県大会（25・26日）
8	みえスポーツフェスティバル兼サマーカップ大会（25・26日）
9	
10	鈴亀地区新人大会（7・8日）
11	亀山ハンドボールフェスティバル
12	リーダー講習会
1	四日市ドームカップ 三重県新人大会
2	スパイダーカップ 1年生大会
3	スパイダーカップ

# 亀山中学校パソコン部活動方針・活動計画

顧問 別所 智子  
篠原 有希

## 1. 活動方針

- (1) 共通のテーマを持って、真面目に地道に、パソコンの創作活動を探求する。
- (2) 個々のテーマや目標を設定し、活動に取り組む。
- (3) パソコンに関するスキル(技能)を磨く。
- (4) 個人活動だけではなく、周りの人に気を配って取り組み人間性を磨く。
- (5) 文化祭に向けて、動画・ゲーム制作に取り組む。

## 2. 部員数(5月18日現在) 55人

3年生 11人 2年生 25人 1年生 19人

## 3. 活動内容

- (1) 基礎基本技術(タイピング)の習得
- (2) ソフトウェア(ワード、エクセル、パワーポイント)を学ぶ。
- (3) プログラミングの基礎を習得する。
- (4) インターネットによる情報検索とテーマ研究
- (5) 個人の情報技術のスキルアップ
- (6) 情報モラルの向上

## 4. 活動時間や休業日

### (1) 活動時間

- ① 始業前 活動なし
- ② 平日放課後 週3回 月・火・(木)・金

終了時刻 放課後～学校が定める時間

17:30(4月～5月中旬)

17:45(5月中旬～9月中旬)

17:15(9月中旬～10月下旬、2月上旬～3月)

16:45(10月下旬～11月下旬、1月中旬～2月中旬)

16:30(11月下旬～1月中旬)

- ③ 休日 活動なし(長期休業中含む)

### (2) 休養日 基本的には 土日祝日、毎週水木曜日

## 5. 活動計画

月	内容
4	タイピング練習、個人課題
5	タイピング練習、パワーポイントの学習(新1年生 自己紹介)、文化際に向けて動画・ゲームの制作準備
6	タイピング練習、エクセル・ワードの学習、文化際に向けて動画・ゲームの制作準備
7	タイピング練習、エクセル・ワードの学習、文化際に向けて動画・ゲームの制作
9	タイピング練習、文化際に向けて動画・ゲームの制作、コンピューターゲームを活用した学習について(ゲストティーチャー:田際先生)
10	タイピング練習、エクセル・ワードの学習、文化祭に向けて動画・ゲームの制作 文化祭で発表
11	タイピング練習、エクセル・ワードの学習、
12	タイピング練習、パワーポイントの学習
1	タイピング練習、パワーポイントの学習、プログラミングによる制作
2	タイピング練習、パワーポイントの学習、プログラミングによる制作
3	タイピング練習、パワーポイントの学習、プログラミングによる制作

令和 5 年度

## 亀山中学校男子バスケットボール部活動方針・活動計画書

顧問名 寺口 潤 副顧問 中山 椋介

橋本 美沙

### 1 活動方針

- (1) バスケットボールを楽しみ、技術向上を目指す
- (2) 仲間を大切にする
- (3) バスケットボールができる環境に感謝する
- (4) 学校生活でのやるべきことをしっかりする

### 2 部員数(5月 24 日現在)

3年生 6 名 2年生 7 名 1年生 10 名

### 3 活動内容

練習は基礎練習を中心にリーグ戦やミニゲーム等、実践的な練習も行う。また、中体連や協会主催の公式試合にも参加。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

##### ① 始業前

月、火、木、金

##### ② 平日放課後

月、火、木、金

##### ③ 休日(長期休業中を含む)

土日のどっちか半日

#### (2) 休養日

水、土日の片方

### 5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	春季大会、阿部杯
5	
6	
7	夏の中体連
8	
9	新人戦

10	
11	
12	中勢大会
1	
2	
3	1年生大会

令和5年度

## 亀山中学校サッカー部活動方針・活動計画書

顧問名 赤坂達生 ・ 稲垣知大 ・ 中田勝彦

### 1 活動方針

- (1) サッカーを通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (2) サッカーを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) サッカーのキッキング・フィジカル・ランニングなど基礎技術を身につける。
- (4) サッカー部の活動はチーム、保護者、学校など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数(4月27日現在)

3年生 13名 2年生 9名 1年生 16名

### 3 活動内容

練習はパス・1対1・シュートなど基礎練習後に、試合形式の練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式戦に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

- ①始業前 7:30~8:00
- ②平日放課後 放課後~17:30 (4月~9月中旬)  
17:15 (9月中旬~10月下旬、3月)  
16:45 (10月下旬~11月下旬、2月)  
16:30 (11月下旬~1月)

#### ③休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 8:30~11:30

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、毎週水曜日は休養日とする。

### 5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	亀山市中体連春季大会
5	鈴亀地区春季リーグ
6	鈴亀リーグ
7	鈴亀リーグ 鈴亀地区中体連総合体育大会
8	
9	
10	鈴亀地区中体連新人総合体育大会
11	AGF 杯
12	AGF 杯
1	
2	鈴亀リーグ
3	鈴亀リーグ

2023年度

# 亀山市立亀山中学校 軟式野球部活動方針・活動計画書

顧問名 野口昂平 杉谷真孝 水谷浩巳

## 1 部活動の意義

部活動は、心身の成長が著しい生徒が、自らの興味や関心等を深く追及し、それぞれの個性や能力を主体的な取組によって伸長したり、学年や学級の枠を超えて、仲間と切磋琢磨しながら、励ましたり協力したりする中で、社会性や人間性を育むという人間形成に資するものである。

## 2 部活動の目的

部活動は中学校の3年間だけでなく、生涯にわたってスポーツに親しんだり、楽しんだりすることのできる資質・能力を育成することを目指している。したがって、大会の結果のみを目標とするのではなく、日々の練習における目標に向けた取り組みにより、一人ひとりが充実感や達成感を味わうことができることを目的とする。上記の目的達成のため、以下のことに重点を置いて活動する。

## 3 活動方針

- ・目的 ～人としての成長～
- ・目標 ～県大会出場～
- ① 礼儀・マナーを大切にす
- ② 時間を守ることができる
- ③ 連絡を大切にできる

## 4 部員数(5月4日現在)

3年生 9名 2年生 6名 1年生 8名

## 5 活動内容

練習はキャッチボール、ノック、バッティング練習などの基礎練習を主に行い、ケースバッティングや、ケースノックなどの実践練習を適宜行っていく。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

1

## 6 活動時間や休養日

### (1) 活動時間

- ① 始業前 7:30 ~8:00
- ② 平日放課後 放課後~17:45(4月~9月中旬)  
17:15(9月中旬~10月下旬、2月上旬~3月)  
16:45(10月下旬~11月下旬、1月中旬~2月中旬)  
16:30(11月下旬~1月中旬)

② 休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 8:00~12:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

※季節関係で多少の時間の変動あり

(2) 休養日

- ・ 同一週内の土・日いずれか1日を含め、月平均約8日(週2日)の休養日を設定する。ただし、大会前や長期休業中等の練習についてはこの限りではなく生徒の健康状態等を把握し休養日を設定する。週2の休養日を設定できない場合は、他の週に振り替えて実施する。

7 活動計画(予定)

月	内 容
4	鈴亀地区春季大会 亀山市春季大会
5	テスト期間あり(2・3年生)
6	テスト期間あり
7	鈴亀地区夏季大会 三重県中学校総合体育大会
8	東海中学校体育大会 全日本少年軟式野球大会 鈴亀地区秋期リーグ戦
9	テスト期間あり
10	鈴亀地区中学校総合新人大会
11	テスト期間あり 1年生大会
12	オフシーズン
1	オフシーズン
2	オフシーズン テスト期間あり
3	亀山カップ

令和5年度

## 亀山中学校ソフトボール部活動方針・活動計画書

顧問：鎌田智行、川面圭紀、水谷浩巳

### 1 活動方針

- (1) ソフトボールを仲間とプレーするのに必要な人間力をつける。具体的に挨拶や言葉の受け答え、その他周りの状況を把握したうえでの行動、様々なことに対する感謝の気持ちなど。
- (2) ソフトボールに必要な精神力を日常生活から身につける。具体的には逆行に負けない我慢強さや押し返す力、1球に対する集中力、継続してやり続ける力など。
- (3) ソフトボールに必要な技術を身につける。具体的にはキャッチボール、ゴロとり、フライとり、スイング、走塁などの基本的な技術を徹底して身につける。

### 2 部員数（5月1日現在）

3年生4名 2年生5名 1年生7名 計16名

### 3 活動内容

練習はキャッチボール、ゴロとり、Tバッティングなど基礎練習、ノックや走塁などフィールドを使った実戦練習、その他マシンを使ってのバッティング練習など。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

- ①始業前 火、木、金曜日 7：30～8：00
- ②平日放課後 放課後～17：30（4月～9月中旬）  
17：15（9月中旬～10月下旬、3月）  
16：45（10月下旬～11月下旬、2月）  
16：30（11月下旬～1月）

#### ③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8：30～11：30  
午後練習の場合 13：00～16：00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・原則、毎週土曜日あるいは日曜日のどちらか1日と毎週水曜日は休養日とする。
- ・長期休業中においては、お盆前後、年末年始に休業日を設ける。

### 5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	中体連春季大会 一斉ミーティング
5	ソフトボール部保護者会
6	亀山地区代表決定戦（協会主催）
7	中体連総合体育大会（夏季大会）
8	
9	
10	中体連新人戦 亀山地区代表決定戦（協会主催）
11	
12	
1	
2	
3	