

□部活動 年間指導計画(横尾中 学校 部活動名 サッカー)

部活動の年間目標
市中総体大会上位入賞、県大会出場を目指す
感謝・礼儀を通した心の成長に努める

月間目標		試合期(後半) 前半の活動を振り返り、試合に活かす。												鍛錬期～準備期 来シーズンに向けて目標を持ち、活動に取り組む												試合期(前半) 練習の成果を試合に活かす。												準備期				試合期(後半) 前半の活動を振り返り、試合に活かす。											
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
平日	月	1.5	1.5	1.5	1.5	8	休	2	2	2	2	休	2	2	2	2	3	休	休	休	休	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	休	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5						
	火	1.5	1.5	1.5	1.5	休	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	休	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5						
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	3	3	3	3	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	1	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休							
	木	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	休	1	1	1	1	休	1	1	1	1	1.5	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5					
	金	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	休	1	1	1	1	休	1	1	1	1	1.5	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5					
休日	土	3	3	3	3	4	3	3	3	3	8	休	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	休	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
	日	休	休	休	休	8	休	休	休	休	8	休	休	休	休	休	休	休	休	休	8	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休						
定期試験・大会等				3年生大会		サッカーフェスティバル																																															

- ・部活動を通して、健全な心身を育てる。
- ・集団活動における、礼儀やマナーを身につけさせる。
- ・自主的・実践的な態度の育成に努める。

月間目標		【基礎運動】				【基礎運動を主とした練習】								【基本的技能の練習】								【専門的技能の練習】								【総合的練習】								【総合的練習】															
		・一般的な体力トレーニング ・練習方法の学習				・体力トレーニング ・ルール、練習内容の確認 ・中総体に向けて								・基本的トレーニング ・基本的技能の練習 ・体力向上に向けた反復練習								・専門的トレーニング ・応用練習かつ部分練習								・体力トレーニング ・総合的練習								・体力トレーニング ・各自レベルアップを目指した練習															
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
平日	月	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2					
	火	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2					
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休								
	木	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
	金	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
休日	土	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休							
定期試験・大会等						市春季選手権大会 ダンロップ杯								市中総体		定期テスト						A大会		実力テスト		市秋季大会		市新人大会								定期テスト ルーセントカップ								ジュニア団体選手権 県春季大会市予選				定期テスト					

- ・部活動を通して、健全な心身を育てる。
- ・集団活動における、礼儀やマナーを身につけさせる。
- ・自主的・実践的な態度の育成に努める。

[illegible]

□部活動 年間指導計画(長崎市立横尾中 学校 部活動名 剣道部)

部活動の年間目標 体力増進、社会性の向上や豊かな情操を培い、中学生としての健全な心身の発達を図る。

[illegible]

□部活動 年間指導計画(長崎市立横尾中学校 ブラスバンド部)

部活動の年間目標

演奏技術の向上を目指し、日々の練習に全力で取り組む。表現者としてのマナーをもち、練習や演奏会に臨む。

月間目標		基礎練習				演奏技術の上達 吹奏楽コンクールに向けての練習																前半の練習を活かし、更に演奏の向上を目指す																											
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
平日	月	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	休	休	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	火	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	休	休	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休				
	木	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	休	休	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	金	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	休	休	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
休日	土	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休				
定期試験・大会等		入部受付																吹奏楽コンクール																															

□部活動 年間指導計画(長崎市立横尾中学校 部活動名 卓球部)

部活動の年間目標　　一人ひとりが目標を持ち、練習に打ち込める部に。																																																									
月間目標		な課題の克服 ※2・3年技術的	基礎技術習得 ※1年	実戦感覚を磨く ※2・3年	基礎技術習得 ※1年	中総体にむけ 一丸となる				生徒に新チームの目標設定をさせる				基礎力向上 体力強化				基礎力向上 体力強化				基礎技術向上 自分達で基本的な練習ができるレベルへ				基礎技術向上 試合経験を積み課題を見つけて練習する				試合経験を積み課題を見つけて練習する				新人大会に挑戦する				課題の克服に努める				試合経験を積み目標クリアを目指す															
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
平日	月	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2								
	火	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休									
	木	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
	金	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2					
休日	土	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休							
定期試験・大会等						市中学春季卓球大会								長崎市中総体								定期テスト・長崎地区ダブルス大会																																			

□部活動 年間指導計画(横尾中学校 部活動名 陸上部)

部活動の年間目標 応援されるチームを目指す。

月間目標		準備期 レース要素を取り入れたトレーニングを行う				試合期(前半) 練習の成果を試合に活かす。								試合期(後半) 前半の活動を振り返り、再度筋力・体力UPを目指す。								鍛錬期～準備期 来シーズンに向けて目標を持ち、活動に取り組む																											
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
平日	月	2	2	2	休	2	休	2	2	2	休	2	休	2	休	2	2	2	2	2	2	2	休	2	1.5	1.5	1.5	休	休	1	1	1	1	1	1	1	休	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	休			
	火	2	2	2	2	7	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	休	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5			
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	7	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休				
	木	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	休	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	1	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5			
	金	休	2	2	2	休	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	2	2	休	1.5	1.5	1.5	1	休	1	1	1	1	1	1	1	休	1	1	1.5	休	1.5	1.5	1.5	1.5			
休日	土	休	2	2	7	7	2	2	2	7	2	2	休	7	2	2	2	2	2	休	2	2	2	7	2	休	2	7	7	2	休	2	2	2	2	2	2	2	休	2	2	2	休	2	2	2	7	2	2
	日	休	休	8	休	7	休	休	休	7	休	休	休	7	休	7	休	休	休	休	休	休	休	7.0	休	休	休	休	7.0	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	7	休	
定期試験・大会等					第一回県記録会		駒場RC・県中体連記録会					長崎市中総体			期末テスト	通信陸上大会				実力テスト			長崎地区中学新人大会		市中総体駅伝大会			県新人大会・市選手権				定期テスト						実力テスト					定期テスト			ベストチャレンジINかきどまり	第二回県記録会		