

[様式2]

にしみたか学園三鷹市立第二中学校
令和8年度 卓球部の活動方針・活動計画

令和8年5月1日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		部活動指導員(休日限定)氏名	資格や経験等	
主顧問	山下 幸介	本 皓太郎	クラブチームでも指導中	
副顧問	山口 徹	部活動指導助手	資格や経験等	頻度
副顧問				
副顧問				

2 部員数(令和8年5月現在)

	男子	女子	小計	合計
第1学年	8人	6人	14人	35人
第2学年	2人	4人	6人	
第3学年	9人	6人	15人	

3 年間目標

年間の目標	<p>(1) 卓球を通して、スポーツの楽しさと厳しさを味わう。 (2) 基礎体力、身体の使い方、卓球技術の向上を図る。 (3) チームを意識して活動する姿勢を身につける。</p>
-------	---

4 活動方針

活動方針	<p>(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、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、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って指導する。</p>
------	--

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。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)部活動指導員・指導助手の活用	顧問と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。基本的に指導員が平日の練習内容を作成し、顧問及び部員に周知する。
(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		月・火・木・金・土曜日
(2)活動時間	平日	16:00~18:00(1時間45分)※24時間表記
	休日	Aチーム8:00~10:00(2時間) Bチーム10:00~12:00(2時間) ※24時間表記
(3)休養日		水・日曜日
(4)年間活動予定		内容
1学期	4月	部活動保護者会(年度初め部活動方針の確認。) 第9ブロック中学校選手権大会(春)
	5月	
	6月	第9ブロック中学校選手権大会(夏)
	7月	
	8月	
2学期	9月	
	10月	第9ブロック中学校新人大会(秋)
	11月	
	12月	
3学期	1月	第9ブロック中学校新人大会(冬)
	2月	大成高校 卓球部 交流試合
	3月	

(5)参加予定大会

	主催団体等	大会名
1	東京都中学校体育連盟第9ブロック	第9ブロック中学校選手権大会 団体・ダブルス
2	東京都中学校体育連盟第9ブロック	第9ブロック中学校選手権大会 団体・シングルス
3	東京都中学校体育連盟第9ブロック	第9ブロック中学校新人大会学 年別シングルス
4	東京都中学校体育連盟第9ブロック	第9ブロック中学校新人大会 団体・シングルス

7 過去3か年の主な実績

	年度	主催団体等	大会名
1	令和6年度	中学校体育連盟	第9ブロック強化大会(都大会)3回戦まで
2	令和6年度	三鷹市卓球連盟	三鷹市民体育祭(秋)優勝
3	令和6年度	三鷹市卓球連盟	三鷹市民体育祭(冬)優勝
4	令和7年度	中学校体育連盟	第9ブロック中学校新人大会(都大会)出場女子団体
5	令和7年度	中学校体育連盟	第9ブロック中学校新人大会(都大会)出場女子個人
6	令和7年度	三鷹市卓球連盟	三鷹市民体育祭(冬)優勝