

栃木県立栃木女子高等学校 サッカー 部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○チーム一丸となって協力し合いながら、仲間とともに心身を鍛え、充実した学校生活を送る。 ○活動をととして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間の生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的とする。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。 ○手洗い・うがい等、新型コロナ感染予防に努める。	
休養日	○原則として、毎週日・月曜日を休養日とする。 ○大会参加や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌火曜日を休養日とする。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○4月13,20日 栃木県U-18女子サッカーリーグ ○4月26日,29日 県総体	○練習試合 適宜
5月	○5月3日, 31日 栃木県U-18女子サッカーリーグ	○練習試合 適宜
6月	○6月7日, 14日 栃木県U-18女子サッカーリーグ ○6月8日,15日,22日,29日 栃木県女子選手権	○練習試合 適宜
7月	○7月6日 栃木県栃木県女子選手権	○練習試合 適宜
8月	○審判講習会	○練習試合 適宜
9月	○9月14,20,23,27日 栃木県女子サッカー選手権大会	○練習試合 適宜
10月		○練習試合 適宜
11月	○11月1日,2日,3日,8日,9日 関東選手権大会	○練習試合 適宜
12月	○12月13日 1年生大会	○練習試合 適宜
1月	○1月10日, 12日、17日、県新人大会	○練習試合 適宜
2月		○練習試合 適宜
3月		○練習試合 適宜

栃木県立栃木女子高等学校ソフトテニス部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。○ 生徒の主体性を重視し、活動を通して、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全体での話し合いや毎日の練習を通して、チーム全体で掲げた目標と個々の目標の達成を目指す。 ○部活動を通して養った力を、学業の向上にも活かす。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。特に、雨天・雷等の天候不良の場合は、速やかに屋内に避難する。 ○学校生活や授業等とのバランスを考慮し、効率的・効果的な練習を行う。	
休養日	○原則、毎週日曜日を休養日とする。 ○大会等を理由に7日以上連続して活動した場合は、その分他で休養日を確保する。 ○定期試験前や長期休業中(夏季・年末年始)などに長期休養期間を設け、休養日を確保する。 ○定期試験の初日の1週間前は、原則活動しない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○1日の活動時間は平日2時間(16～18時)、休日4時間(8～12時)を基本とする。 ○活動日は、大会や生徒の健康面等を配慮しながら柔軟に決定する。	
月	参加予定大会等	その他
4月	4月5日(土) ハイスクールジャパンカップ県予選 4月12日(土) 南部支部春季大会 個人 4月19日(土) 栃木県高校総体兼関東高校県予選 個人 4月26日(土) 栃木県高校総体兼関東高校県予選 団体	
5月	5月6日(火) 南部支部審判講習会 5月10日(土) 栃木県高校ソフトテニス選手権大会 個人	
6月	6月6日(金) 全国高校総体栃木県予選 個人 6月14日(土) 全国高校総体栃木県予選 団体	
7月		
8月	8月3日(日) 全日本県予選会	
9月	9月5日(金) 南部新人大会 個人 9月6日(土) 南部新人大会 団体 9月18日(木) 県新人大会 個人 9月21日(日) 県新人大会 団体	
10月	10月25日(土) 南部支部技術講習会	
11月	11月3日(月) 近県大会 11月15日(下野杯 個人)	
12月		
1月	1月31日(土) 県高校シングルス大会	
2月		
3月	3月26(木)27(金)28(土) ルーセントトレーニングキャンプ	

栃木県立栃木女子高等学校ソフトボール部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○活動をととして、心身を鍛え、技術を磨き、勝利に向かって努力することで、個性を伸長させ、より充実した学校生活を送る。 ○チームスポーツをととして、他者理解や感謝の気持ち、自己肯定感や責任感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間・生徒と教師間の望ましい人間関係の構築をする。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、平日1日、休日1日（日曜）の週2日を完全休養日とする。（練習試合・大会等の都合で変更する場合もある） ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○夏期休業中と年末年始に連続した休養日を設定する。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○26(土) 南部支部春季大会	○練習試合・合同練習 適宜
5月	○10(土)～11(日) 関東大会県予選会	○練習試合・合同練習 適宜
6月	○14(土)～15(日) インターハイ予選	○練習試合・合同練習 適宜
7月		○練習試合・合同練習 適宜
8月		○練習試合・合同練習 適宜
9月	○27(土) 南部支部秋季大会	○練習試合・合同練習 適宜
10月		○練習試合・合同練習 適宜
11月	○1(土)～2(日) 新人大会	○練習試合・合同練習 適宜
12月		○練習試合・合同練習 適宜
1月		○練習試合・合同練習 適宜
2月		○練習試合・合同練習 適宜
3月		○練習試合・合同練習 適宜

栃木県立栃木女子高等学校ダンス部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○ダンスコンクール兼日本高校ダンスフェスティバル県予選6位入賞、南部大会で入賞を目指す。 ○活動をととして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目指す。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週月・水・土・日曜日を休養日とする。（活動日 火・木・金） ○大会前の2週間は、日曜日を休業日とする。（活動日 月～土） ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○8/10～18・12/28～1/6は休業日とする。 ○定期試験初日の1週間から実施期間（最終日を除く）は、原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日2時間程度として18時10分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○15(火)部活動集会	○練習適宜（ダンスコンクール練習）
5月	○30(金)県総体ダンスコンクール兼全日本高校・大学ダンスフェスティバル県予選（宇都宮市文化会館大ホール）創作発表部門、参加発表部門出場	○練習適宜（ダンスコンクール練習）
6月		○練習適宜（学校祭ステージ発表練習）
7月		○練習適宜（学校祭ステージ発表練習）
8月	○24(日)普及強化ダンス大会（ストリートダンス）（フレックスアリーナ） ○30(土)学校祭ステージ発表	○練習適宜（学校祭ステージ発表練習）
9月		○練習適宜（ダンス新人大会練習）
10月	○19(日)南部地区コンクール（佐野日大高校）	○練習適宜（ダンス新人大会練習）
11月	○9日(日)ダンス新人大会	○練習適宜（ダンスコンクール練習）
12月		○練習適宜（ダンスコンクール練習）
1月		○練習適宜（ダンスコンクール練習）
2月	○1(日)南部地区講習会（佐野日大）	○練習適宜（ダンスコンクール練習）
3月		○練習適宜（ダンスコンクール練習） ○部活動紹介の確認

栃木県立栃木女子高等学校バスケットボール部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○県大会ベスト4以上、さらには上位大会への出場を目指す。 ○活動をととして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、夏季・冬季休業中に他県での強化合宿を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週日曜日を休養日とする。 ○大会参加や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、休養日を他の日に振り返る。 ○定期試験前や長期休業中などに長期休養期間を設け、休養日を確保する。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時30分には完全下校とし、休業日は3～4時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○29（火） 高校総体兼関東大会栃木県予選	○練習試合 適宜
5月	○3（土）・4（日）、10（土）・11（日） 高校総体兼関東大会栃木県予選	○練習試合 適宜
6月	○7（土）、14（土）・15（日）、20（金）～22（日） インターハイ栃木県予選	○練習試合 適宜
7月		○練習試合 適宜
8月		○練習試合 適宜
9月	○20（土）・21（日）、27（土）・28（日） 県U18リーグ戦大会	○練習試合 適宜
10月	○25（土）・26（日） 全国高校選手権大会栃木県予選会	○練習試合 適宜
11月	○2（日）、8（土）・9（日）または15（土）・16（日）※7月頃決定 全国高校選手権大会栃木県予選会	○練習試合 適宜
12月		○練習試合 適宜
1月	○10（土）～12（月）、17（土）・18（日） 県新人大会	○練習試合 適宜
2月		○練習試合 適宜
3月	○7（土）または8（日） 県強化大会	○練習試合 適宜

栃木県立栃木女子高等学校バレーボール部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○県大会ベスト8以上、さらには上位大会への出場を目指す。 ○活動をととして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、夏季・冬季休業中に他県での強化合宿を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週日曜日を休養日とする。大会参加や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、休養日を他の日に振り返る。 ○定期試験前や長期休業中などに長期休養期間を設け、休養日を確保する。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時30分には完全下校とし、休業日は4時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○南部支部春季バレーボール大会（4/19.20）	○練習試合 適宜
5月	○県総体関東大会県予選（5/5.10.11）	○練習試合 適宜
6月	○全国高校総体県予選（6/8.14.16）	○練習試合 適宜
7月	○審判講習会	○練習試合 適宜
8月		○練習試合 適宜
9月	○選手権大会1次予選（9/20.21）	○練習試合 適宜
10月		○練習試合 適宜
11月	○選手権大会最終予選（11/3.4）	○練習試合 適宜
12月	○南部支部新人バレーボール大会（12/20.21）	○練習試合 適宜
1月	○県高校新人大会（1/24.31）	○練習試合 適宜
2月		○練習試合 適宜
3月		○練習試合 適宜

栃木県立栃木女子高等学校ハンドボール部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考え、生徒間の話し合いを重視する。 ○インターハイ、全国選抜大会、関東大会、関東選抜大会の出場を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部活動を通して養った力を、学業の向上にも活かす。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、長期休業中や休業日に練習試合を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計等を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週日曜日を休養日とする。 ○大会参加や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、休養日を他の日に振り返る。 ○定期試験前や長期休業中などに長期休養期間を設け、休養日を確保する。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。←	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度とし、休業日は4時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	12（土）・13（日）県高体連南部支部ハンドボール大会	
5月	10（土）・11（日）県高校総体兼関東ハンドボール大会県予選 12（月）	
6月	5/31（土）～02（月）関東高校ハンドボール大会兼関東高等学校ハンドボール選手権大会 13（金）～15（日）インターハイ県予選兼国民体育大会県予選会	
7月		
8月	03（日）～08（金）全国高校総体兼全日本高校選手権大会 22（木）～24（日）国民スポーツ大会関東ブロック大会	
9月	14（土）・15（日）県高体連南部支部ハンドボール新人大会	
10月	03（金）～07（火）国民スポーツ大会	
11月		
12月	19（金）～21（日）県高校新人大会兼関東選抜大会県予選会	
1月		
2月	06（金）～08（日）関東選抜大会兼全国選抜関東予選	
3月	24（火）～29（日）全国高等学校ハンドボール選抜大会	

栃木県立栃木女子高等学校 剣道部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○文武両道を目指し、部活動を通して心身を鍛え充実した学校生活を送る。 ○生徒の自主性を尊重し、部員どうしでよく話し合い自立した活動を目指す。 ○常に生徒の安全を最優先に考えて活動する。怪我等の未然防止に努め、自己管理を徹底させていく。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。 ○学校生活や授業等に支障がない範囲で、効率的・効果的な練習を行う。	
休養日	○原則として日曜日を完全休養日とする。大会や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合には、別の日に休養日を設ける。また、長期休業中も学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験前や長期休業中などに長期休養期間を設け、休養日を確保する。 ○夏のお盆休み、年末年始は休養日とする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○活動時間は、平日16時～18時、土曜日9時～12時の2～3時間程度とし、間に休憩をはさむ。 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○三条杯争奪高校剣道大会	○練習試合 適宜
5月	○県高校総体兼関東高校剣道大会県予選会 5月9日・10日 ○栃木県高体連錬成会 5月3～5日	○練習試合 適宜
6月	○全国高校剣道大会県予選会 6月20日・21日	○練習試合 適宜
7月		○練習試合 適宜
8月	国スボ強化練習会 16日・17日	○練習試合 適宜
9月	○栃木地区近県剣道大会	○練習試合 適宜
10月	○全国高等学校選抜剣道錬成大会 25日～26日	○練習試合 適宜
11月	○県高校新人剣道大会南部支部大会：11月8日・9日	○練習試合 適宜
12月	○高体連強化会 13日（国スボ選手選考会）	○練習試合 適宜
1月	○県高校新人剣道大会兼全国選抜高校剣道大会県予選会 31日	○練習試合 適宜
2月	○高体連強化会 2月7日（土）（国スボ選手選考会）	○練習試合 適宜
3月		○練習試合 適宜

栃木県立栃木女子高等学校 山岳部 の活動方針及び年間活動計画等

目標	○計画立案の重要性を学び、危機管理意識を向上させ、協力意識や協調性を養い、チーム内で自分の取るべき行動について主体的に取り組む。 ○適切な目標を掲げ、努力を積み重ねるとともに結束力を高めること等により、結果、達成感や克服感を得て、主体的な自己研鑽を続けていく。 ○自然の素晴らしさを体感し、興味・関心を持って主体的に学ぶことなどにより、探究心を高めていく。	
活動方針	○安全を第一に考え、体力トレーニング・技術トレーニング・山域研究・安全対策をチームで行う。 ○計画している山行を意識して冷静に自己分析を行い、各自が適切な目標を掲げ、仲間とともに努力を積み重ねる。 ○自然の中で培った主体的な学びや探究心を、普段の生活や学習に活かす。 ○2～3ヶ月に1回は山行を実施する。	
休養日	○原則として、土日と祝日を休養日とする。 ○土日や祝日に山行を実施した場合、その分、直後の平日を休養日とする。 ○長期休業中も、土日と祝日を休養日とする。 ○1/1前後や8/15前後も休養日とする。 ○定期試験1週間前から定期試験中（最終日を除く）は、原則として活動を行わない。	
活動時間	○1日約2時間として、18:00には完全下校とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	2～3ヶ月に1回程度は、日帰り山行を計画し、実施したい。	
5月		
6月		
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		
1月		
2月		
3月		

栃木県立栃木女子高等学校 卓球 部の活動方針及び年間活動計画等		
目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○県大会ベスト4以上を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○原則として、毎週水日曜日を休養日とする。(活動日 月火木金土) ○定期テスト1週間前は、休養日とする。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間(最終日を除く)は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○関東高等学校卓球大会栃木県予選会南部支部大会 26日(土)S・D、27日(日)学校対抗(足利市民体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
5月	○関東高等学校卓球大会栃木県予選会 4日(日)学校対抗、5日(日)S、6日(火)D(県北体育館) ○全国高校総体卓球競技栃木県予選会南部支部大会 24日(土)S・D、25日(日)学校対抗(足利市民体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
6月	○全国高校総体卓球競技栃木県予選会 12日(木)学校対抗、13日(金)S(宇都宮市体育館)、14日(土)D(清原体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
7月	○国民体育大会卓球競技(少年の部)県予選会 6日(日)S(県北体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
8月	○1・2年南部支部審判講習会 2日(土) (足利工業高校) ○1・2年南部支部強化大会 22日(金) (足利市民体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
9月	○南部支部強化対抗試合 6日(土) (下館総合体育館) ○栃木県ジュニア卓球選手権大会S 23日(火) (日環アリーナ栃木)	適宜練習試合や合同練習等あり
10月		適宜練習試合や合同練習等あり
11月	○栃木県高校新人卓球大会 6日(木)7日(金) 学校対抗(清原体育館)、 8日(土)S(宇都宮市体育館)、9日(日)D(県北体育館) ○東京卓球選手権県予選会 29日(土)(県北体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
12月		適宜練習試合や合同練習等あり
1月	○全国高校選抜卓球大会栃木県予選会S 12日(月)(県北体育館) ○栃木県高校新人卓球大会南部支部大会 30日(金)S・D、31日(土)学校対抗(足利市民体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
2月	強化大会 14日(土)15日(日)(足利市民体育館)	適宜練習試合や合同練習等あり
3月		適宜練習試合や合同練習等あり

栃木県立栃木女子高等学校 陸上競技部 の活動方針及び年間活動計画等

目標	○生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我などの防止に努め、生徒間の話し合いを尊重する。 ○チーム一丸となって協力し合いながら、各個人・チームが設定した目標の達成を目指す。 ○部活動を通して、心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上と希望進路の実現を目指す。	
活動方針	○平日は校内グラウンド、休日は原則校外の公営陸上競技場等を活動場所とする。 ○他校との合同練習を定期的を実施する。 ○通年、ポイント練習とつなぎ練習のメリハリをつける。公式戦の大会（試合）から大会（試合）までをターム（区切り）として、養成期→鍛錬期→調整期というステップを踏む。 ○専門種目だけでなく専門以外の種目や競技のクロストレーニングを実践する。また、基礎体力向上・柔軟性向上を目的に筋肉トレーニングや動的・静的ストレッチの実践を常に心がける。	
休養日	○原則として、平日1日、休日1日（日曜）の週2日を完全休養日とする。 ○大会参加や競技場練習等で日曜日に活動した場合は必ず月曜日を完全休養日とする。 ○夏季休業期間も学期中に準じた扱いとする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施する。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度、休業日は3時間程度とする。	
月	参加予定大会等	その他
4月	18（金）～20（日）第71回栃木県陸上競技春季大会	
5月	9（金）～12（月）県高校総体陸上競技大会	
6月	※13（金）～16（月）令和7年度関東高校陸上競技大会	
7月	4（金）～6（日）第96回栃木県陸上競技選手権大会 19（土）～20（日）国民スポーツ大会陸上競技県予選会	
8月	※22（金）～24（日）第97回関東陸上競技選手権大会	
9月	6（土）～7（日）第65回栃木県高校陸上競技新人大会 27（土）～28（日）第13回県高校支部陸上競技新人大会	
10月	※18（土）～19（日）関東高校選抜新人陸上競技大会	
11月	2（日）第40回女子栃木県高校駅伝競走大会 22（土）女子第34回関東高校駅伝競走大会	※
12月		
1月		
2月		
3月	28（土）第6回栃木県陸上競技協会記録会	

栃木県立栃木女子高等学校 テニス 部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○テニスをとおして運動技能や体力を身につけるとともに、仲間とともに心身を鍛え、充実した高校生活を送る。 ○生徒の自主性を尊重し、部員同士でよく話し合い自立した活動を目指す。 ○常に生徒の安全を最優先に考えて活動する。怪我等の未然防止に努め、自己管理を徹底させていく。 ○活動をとおり、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。 ○学校生活や授業等に支障がない範囲で、効率的・効果的な練習を行う。	
休養日	○原則として日曜日を完全休養日とする。大会や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合には、別の日に休養日を設ける。また、長期休業中も学期中に準じた扱いとする。 ○夏のお盆休み（1週間程度）、年末年始、定期テスト前は休養日とする。	
活動時間	○平日 16:15～17:30 ただし、大会前は18:00、冬季は日没くらいまで ○土曜日 8:30～11:30 ○活動日・時間は、大会日程をはじめ、生徒の健康状態や天候等を考慮し、柔軟に決定していく。 ○校外のテニスコートを利用した練習の際は予約状況などにより時間が前後する場合がある。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○関東高等学校テニス大会栃木県予選会 26(土)団体(屋板運動場)	
5月	○インターハイ栃木県南部支部予選会 4(日)、5(月) ダブルス、シングルス(栃木市総合運動公園) ○インターハイ栃木県予選会 24(土)ダブルス(屋板運動場) 25(日)シングルス(井頭公園)	
6月	○インターハイ栃木県予選会 1(日)団体	
7月	○国体選考会(県総合運動公園) 5(土) 予選トーナメント、6(日) 決勝リーグ ○公立関東大会栃木県予選(県総合運動公園) 13(日)団体 ○1年生大会(県総合運動公園) 19(土)、20(日) 予選リーグ、 21(月) 決勝リーグ ○県大会練習会(栃木市総合運動公園) 24(土)、25(日)	
8月		
9月	○県新人テニス大会南部支部予選会 7(日)、8(月) ○県新人大会 20(土)ダブルス(県総合運動公園)、21(日)シングルス(宮原運動公園)	
10月	○県新人大会 26(日)団体(井頭運動公園)	
11月		
12月	○栃木県高校テニス強化大会 21(日)(県総合運動公園)	
1月	○南部支部大会 10(土)、12(月)	
2月	○栃木・群馬・埼玉・千葉4県合同強化大会 7(土)(群馬県高崎市清水善造コート)	
3月	○栃木県高校テニス強化大会 14(土)(県総合運動公園)	