



サッカー部の活動方針

目 標	【サッカー部の年間目標】 ○伝統ある宇工高サッカー部員としての誇りと夢を持ち、心身ともに健康で充実した高校生活を送るため、本分である学業との両立と進路希望の実現を念頭に置きつつ、自主的・自律的な部活動を目指す。 ○栃木県高体連主催の各種県大会、栃木県サッカー協会主催のリーグ戦での上位入賞を目標とし、部員それぞれが自分の役割を考え、チームのために最大限の努力を惜しまない責任感や連帯感の育成を目指す。 ○同年代の高校生ばかりでなく、地域を中心とした幼児や小中学生および大学生や社会人等との交流を積極的に行い、生涯スポーツとしてのサッカー文化の醸成に貢献できる豊かな人間性の育成を目指す。	
活動方針	【活動方針】 ○生徒の健康管理や怪我の予防に十分に配慮し、適切な休養日を確保することに努めるとともに、黒球式熱中症指数計を用いて熱中症予防に努める。 ○上記の目標および学校行事や授業等に支障のない範囲で、できるだけ合理的かつ効果的な活動を行う。 ○サッカーの技術・戦術・体力・精神力の向上と望ましい人間関係の構築を目的として、年間数回の県外遠征合宿等を実施する。 ○地域社会との交流を図るため、「ジュニアユース練習会」「キッズアカデミー」等を実施する。 【休養日】 ○原則として、毎週1日以上休養日を設ける。 ○競技の特性を考慮し、生徒の体調や疲労度を的確に把握することに努め、休養日を適切に設ける。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 【活動時間】 ○一日の練習時間は、原則として、平日は2時間、休業日は3時間程度とする。練習試合等の場合もできるだけ効率的に試合を組み合わせることに努める。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○上旬～ 高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第21回1-リーグ 2025 栃木 (年間18試合、ABC3チーム参加)	○練習試合は適宜実施する。 ○ジュニアユース練習会は適宜実施する。
5月	○下旬～ 県高校総体兼関東大会県予選会 ○～中旬 県高校総体兼関東大会県予選会 ○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第21回1-リーグ 2025 栃木	
6月	○下旬～ 全国高校総体県予選会 ○～中旬 全国高校総体県予選会 ○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第21回1-リーグ 2025 栃木	○上旬 関東大会
7月	○下旬 県外遠征合宿	○上旬 国体関東ブロック大会
8月	○中旬 真岡カップ ○県外遠征合宿	○中旬 全国高校総体
9月	○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第21回1-リーグ 2025 栃木	
10月	○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第21回1-リーグ 2025 栃木	
11月	○中旬～ 全国高校サッカー選手権大会栃木大会 ○～中旬 全国高校サッカー選手権大会栃木大会	○上旬 国民スポーツ大会

12月	○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第 21 回1-リーグ 2025 栃木 ○高円宮杯 TFAU-18 サッカ-第 21 回1-リーグ 2025 栃木	
1月	○下旬 県内フェスティバル参加 ○上旬 県外フェスティバル参加	○下旬～ 全国高校サッカ-選手権大会
2月	○中旬～ 県新人大会 ○～上旬 県新人大会	○～上旬 全国高校サッカ-選手権大会
3月	○宇都宮キッズ アカデミー ○宇都宮南部地区少年サッカ-アカデミー ○下旬 県外遠征合宿	

ソフトテニス部の活動方針



様式2

目 標	【ソフトテニス部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【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。 ○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。 【休養日】 ○原則として、毎週月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時間程度とする。休業日は3時間程度とし、練習試合や大会等で基準の活動時間を超えて活動する場合には、生徒の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定したり、別の日の活動時間を調整したりする。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○18(金)、20(日)、26(土)：県総体	13日：練習試合
5月	○10(土)、11(日)：県選手権	3日、5日：研修大会(千葉県柏市)
6月	○6(金)、7(土)、9(月)：インハイ予選	
7月		12(土)、13(日)：研修大会(千葉県柏市) 30(水)、31(木)：国井杯研修大会
8月	○2(土)：中部支部技術講習会	
9月	○5(金)、6(土)：中部新人 ○17(水)、20(土)：県新人	
10月		
11月	○14(金)：下野杯	○2(日)：栃木市近県大会
12月	○19(金)：団体選抜	
1月	○31(土)：県高校シングルス	
2月		
3月	○21(土)：工業系大会	○14(土)、15(日)：田村杯研修大会 ○29(日)：さくら杯研修大会(埼玉)

テニス部の活動方針



目 標	【テニス部の年間目標】 ○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、生徒が心身の能力を向上させ、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。 ○活動をととして心身を鍛えるとともに、チームの連帯感を高め共に切磋琢磨する精神を育む。 ○県予選での上位入賞を目指す。	
活動方針	【活動方針】 ○学校生活を第一に考え、授業や実習・資格試験などにも積極的に取り組む。 ○先輩は後輩の技術指導をはじめ、チームが一致団結できるような雰囲気大切に作る。 ○生徒の健康状態を優先し、けがの恐れのある練習には細心の注意を払う。 【休養日】 ○原則として、毎週火曜日・木曜日・日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月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。 ○8/11～8/18、12/29～1/3、3/29～4/3は、休養期間とする。 ○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 19 時には下校とする。休業日は3時間程度とする。練習試合や大会等で基準の活動時間を超えて活動する場合には、生徒の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定したり、別の日の活動時間を調整したりする。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○4/6 審判講習会	月に一回程度練習試合を予定 (土曜・日曜の半日または、一日)
	○4/20～27 県高校総体兼関東大会予選 (男子ダブルス・シングルス・団体)	
5月	○5/3, 4 全国高校総体中部地区予選会 (男子ダブルス・シングルス)	
	○5/25, 26 全国高校総体県予選 (男子ダブルス・シングルス)	
6月	○6/2 全国高校総体県予選(男子団体)	
7月		
	○7/6 公立高校関東大会栃木県予選会(男子団体)	
9月	○7/20～22 栃木県テニス協会1年生大会 (男子団体)	
10月	○7/25・26 リーダー講習会	
11月	○9/7・9 県高校新人大会中部地区予選会 (男子ダブルス・シングルス)	
12月	○9/28, 29 県高校新人大会(男子ダブルス・シングルス)	
1月	○10/26 県高校新人大会(男子団体)	
	○12/25 県高校テニス強化大会(男子団体)	
3月	○1/18～26 栃木県高体連中部支部大会 (男子ダブルス・シングルス・団体)	
	○1/18～26 栃木県高体連中部支部大会 (男子ダブルス・シングルス・団体)	

バスケットボール 部の活動方針



目 標	【バスケットボール部の年間目標】 ○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。 ○各種大会において関東大会・全国大会への出場を目指す。 ○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。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	【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して、夏季・冬季・春季休業中に校内合宿を行う。 ○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】 ○原則週1回を休養日とする。 ○適宜、生徒の疲労度を考慮し、休業日を設ける。 ○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19時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○4/5～4/6 埼玉カップ（埼玉県深谷市）	○福島遠征合宿（4/26.27）
5月	○4/29～5/11 高校総体兼関東大会栃木県予選	
6月	○5/31,6/1 関東大会（東京都）	
7月	○6/7～6/22 インターハイ県予選 ○7/26～8/1 インターハイ（岡山県）	○神奈川遠征合宿（7/19～21）
8月		○埼玉遠征合宿（8/9～13）
9月		
10月	○県U18バスケットボールリーグ戦（8月～12月にかけて） ○10/25～11/16 ウインターカップ県予選	
11月		
12月	○12/23～12/29 ウインターカップ（東京都）	
1月	○1/10～1/18 県新人バスケットボール大会	○1/2～1/6 冬季強化合宿
2月	○2/7～2/8 関東新人バスケットボール大会（千葉県）	
3月	○3/7、8 県高校バスケットボール強化大会	○3/25～3/29 春季強化合宿

バドミントン部の活動方針



目 標	【バドミントン部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東大会への出場を目指す。 ○活動を通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	【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。 ○学校生活や授業態度等に支障のない範囲でできるだけ短時間に、合理的・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、毎週月曜日・日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、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。 【活動期間】 ○一日での活動時間は、平日は2時間程度とし、19時30分には完全下校、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短期間で、合理的かつ効率的・効果的に行う。 ○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、当該機関においても、大会参加等の場合は校長の承認を得て活動を実施することもある。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○25日～26日 県総体	
5月		○練習試合予定(5月)
6月	○13日、14日、16日、17日 全国総体県予選	○練習試合予定(6月)
7月	○3日、4日 国民スポーツ大会県選考会	
8月	○17日～26日 県学年別大会	○練習試合予定(8月)
9月		
10月		○練習試合予定(10月)
11月	○11日、13日、17日、18日 県高校新人大会	○練習試合予定(11月)
12月		○練習試合予定(12月)
1月	○16日、19日、20日、23日、27日	
2月	中部支部新人バドミントン大会	
3月		○練習試合予定(3月)

バレーボール部の活動方針



目 標	【バレーボール部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【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して、夏季・冬季・春季休業中に校内合宿を行う。 ○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、毎週月曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月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。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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。	
間計画	参加予定大会等	その他
4月	19(土)～20(日)：中部支部春季大会	3(木)・12(土)・13(日)：練習試合
5月	5(月)・10(土)・11(日)：県高校総体兼関東大会 栃木県予選会 ○30(金)～6/1(日)：関東大会	3(土)・4(日)・25(日)：練習試合
6月	(予定)	
7月	8(日)・14(土)・15(日)：全国高校総体栃木県予選会	
8月		
9月	20(土)・21(日)：全日本バレーボール高等学校選手権大会栃木県代表決定戦 1次予選	
10月		
11月	3(月)・8(土)：全日本バレーボール高等学校選手権大会 栃木県代表決定戦 最終予選	
12月	20(土)・21(日)：中部支部新人大会	
1月	25(日)・31(土)：県新人大会	
2月	1(日)：県新人大会	
3月	21(土)・22(日)：第35回和彊杯バレーボール大会	

ハンドボール部の活動方針



目 標	【ハンドボール部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【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。(原則として、毎週木曜日及び土曜日または日曜日を休養日とする。大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月曜日を休養日とする。) ○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して、県内・県外のチームとの練習試合を実施する。 ○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】 ○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19時には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○6 県ハンドボール協会競技規則伝達講習会 ○19・20 県高体連中部支部ハンドボール大会(石橋体育センター)	○12 長野遠征(選抜選手) ○県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター) ○29 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
5月	○10～12 県高校総体兼関東高等学校ハンドボール選手権大会県予選会(國學院高校体育館)	○3～5 長野合宿遠征(選抜選手) ○24 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
6月	○5/31～6/2 関東高等学校ハンドボール選手権大会(群馬) ○13～15 インターハイ県予選会兼国民スポーツ大会県予選会(マルワアリーナ栃木)	○7 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
7月	○25 県高校1年生研修大会(日環アリーナ栃木)	
8月		○1 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
9月	20・21 県高体連中部支部新人ハンドボール大会(石橋体育センター)	○23 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
10月		○18 県高体連中部支部強化練習会(石橋体

11 月	○19～21 県高校新人ハンドボール大会兼関東選抜大会県予選会(マルワアリーナ栃木)	育センター) ○群馬遠征(未定)
12 月		○6・14 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
1 月		○4 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター)
2 月		
3 月		○群馬遠征(未定) ○1・14・22 県高体連中部支部強化練習会(石橋体育センター) ※他校との練習試合・遠征等未定あり

ラグビー部の活動方針



目 標	【ラグビー部の年間目標】 ○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。感染予防・怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【活動方針】 ○生徒の健康調査・管理を十分に行う。また、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して、夏季休業中に3泊4日の校外合宿（長野県菅平高原）をおこなう。 ○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】 ○週1回（土日どちらか）※土日に練習や試合があった場合は月曜を休養日とする。 【活動時間】 ○平日は2時間。土日は午前中の3時間。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	県総体	
5月	県総体	
6月	全国7人制大会予選 国民スポ大会県予選	
7月		
8月	強化合宿（長野県菅平高原）	
9月	中部支部大会	
10月	全国大会予選	
11月	全国大会予選	
12月	中部支部新人大会	
1月	県新人大会	
2月	関東高校都県対抗戦	
3月	関東高校合同チーム大会 強化合宿（群馬県）	



弓道部の活動方針

目 標	【弓道部の年間目標】 ○弓道をつうじて、心身への体験や経験を積み、仁、義、礼、智、信の五徳を理解する。 ○活動時の生徒の安全を第一に考えて実施し、怪我や熱中症等の防止に努めるなど、天候の急変や下校時の安全確保に配慮し、安心できる活動となるよう努力する。	
活動方針	【活動方針】 ○生徒の健康管理に十分配慮し、適正な休養日と活動時間を設ける。 ○学業を優先し、資格や検定取得に向けた補習には、必ず参加させる。 ○弓道技術修得のほか、武道としての態度や姿勢を学ばせる。 ○熱中症予防や天候の急変など、絶えず活動のリスクマネジメントを考慮する。 【休養日】 ○毎週日曜日を休養日とする。また、長期休業中は週2日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できない場合は、月曜日を休養日とする。 ○定期試験1週間前から試験の最終日まで、部活動は実施しない。 ○学校閉庁日は休養日とする。 【活動時間】 ○通常の授業日の活動は、2時間程度とし、清掃終了後開始し、18時から清掃、ミーティングを行って、18時20分頃に解散とする。なお、居残り練習は19時(完全下校)までとする。 ○午後が放課の場合は、15時頃を活動終了とする。 ○土曜日や長期休業中など、授業の無い日は、9時～12時を活動時間とする。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	25～26 県高校総体 (ユウケイ武道館)	新入部員説明会
5月	14 全国総体県予選会(団体)(ユウケイ武道館)	
6月	17～18 全国高校総体県予選会(個人)(ユウケイ武道館)	
7月	12 県中部支部弓道大会(鹿沼高)	
8月	6 高体連弓道専門部リーダー研修(ユウケイ武道館)	弓道審査会(希望者)
9月	20～21 関東高校個人選抜県予選会(ユウケイ武道館)	
10月	24～25 全国高校選抜県予選会(ユウケイ武道館)	
11月	8 県高校中部支部弓道新人大会(鹿沼高)	
12月	6 中学校・高等学校合同強化練習会(ユウケイ武道館)	弓道審査会(希望者)
1月	30～31 県高校新人大会(ユウケイ武道館)	
2月		
3月		

空手・少林寺拳法部の活動方針



目 標	【空手・少林寺拳法部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【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、毎週日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月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。 ○8/11～8/17、12/27～1/4、3/24～3/28 は、オフシーズンとする。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○26（土） 高校総体兼関東大会予選兼 インハイ予選	
5月		
6月	○7（土）～8（日） 関東大会（千葉県）	
7月		
8月	○23（水）～インターハイ広島	
9月		
10月		
11月	○6（木）～9（日） 県新人大会	
12月	○関東選抜	
1月		
2月		
3月	○全国選抜 四国香川	

剣道部の活動方針



目 標	【剣道部の年間目標】 ○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、支部大会 3 位入賞を目指す。 ○活動を通して、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	【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、毎週日曜日を休養日とする。大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、前土曜日もしくは翌月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。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は 1 時間半程度として 19 時には完全下校とし、休業日は 2 時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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がある。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4 月		
5 月	9 (金)～10 (土) 関東予選	3 (土)～4 (日) 錬成会
6 月	20 (金)～21 (土) インターハイ予選	
7 月		
8 月		
9 月		
10 月	25 (土) 全国選抜剣道錬成大会	26 (日) 錬成会
11 月	上旬～中旬 中部支部新人大会	
12 月		
1 月	31 (土) 県新人	
2 月		
3 月		※月 1～2 回、県内高校と練習試合を実施 主な相手校：宇都宮東、小山北桜、作新、 鹿沼、宇都宮南

柔道部の活動方針



目 標	【柔道部の年間目標】 ○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。 ○栃木県高体連主催並びに栃木県柔道連盟主催の各種県大会での上位入賞を目標とし、関東大会への出場を目指す。 ○活動をととして、生徒が心身の能力を向上させ、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	【活動方針】 ○生徒の健康管理や怪我等の予防に十分に配慮し、適切な休養日を確保することに努めるとともに、黒球式熱中症指数計を用いて熱中症予防に努める。 ○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。 ○柔道の技術・体力・精神力の向上と望ましい人間関係の構築を目指し、月に数回の県内遠征及び年間数回の県外遠征合宿等を実施する。 【休養日】 ○原則として、毎週1日以上以上の休養日を設ける。 ○競技の特性を考慮し、生徒の体調や疲労度を的確に把握することに努め、休養日を適切に設ける。 ○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】 ○一日の練習時間は、原則として、平日は2時間、休業日は3時間程度とする。練習試合や大会等で基準の活動時間を超えて活動する場合には、生徒の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定したり、別の日の活動時間を調整したりする。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月	・県高校総体兼関東高校大会県予選（団体戦） ・関東Jr県予選会 ・関東高等学校柔道大会（予選通過の場合） ・全国高校総体県予選会（個人） ・国スポ選手選考会 ・全国高校総体県予選会（団体） ・中部支部強化練習会 ・県強化練習会 ・隆義杯・錬成会 ・県強化練習会 ・県高校新人大会（個人戦）兼関東高校選抜大会予選 ・中部支部新人大会 ・中部支部新人大会 ・宇工高OB・OG合同練習会 ・とちまるチャレンジカップ 高等学校柔道大会・錬成会 ・全国高校選手権大会県予選会（個人・団体戦）	・月に数回、合同練習会等への参加

水泳部の活動方針



目 標	【水泳部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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・効果的な活動をする。 ○生徒の技術・競技力の向上を目的として、オフシーズン中は屋内プールでの練習を行う。 ○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。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月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。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度とし、19時には完全下校。休業日は3時間程度以内とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月		
5月	○31(土)～1(日) 県総体育大会	
6月	○13(金)～14(土) 関東大会栃木県予選	
7月		
8月	○23(土) 新人大会	
9月		
10月		
11月		
12月		
1月		
2月		
3月		

卓球部の活動方針



目 標	【卓球部の年間目標】 ○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。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東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	【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、毎週日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月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。 ○8/11～8/17、12/27～1/4、3/24～3/28 は、オフシーズンとする。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時30分には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○17(木)～18(金) 高校総体兼関東大会中部地区予選	
5月	○4(日)～6(火) 高校総体兼関東大会栃木県予選	
6月	○23(金)～24(土) 全国高校卓球大会中部地区予選	
7月	○12(木)～14(土) 高校総体兼関東大会栃木県予選	
7月	○6(日) 国民スポーツ大会少年の部栃木県予選会	
8月		
9月	○23(火) 全日本ジュニア栃木県予選	
10月		
11月	○6(木)～9(日) 県新人戦	
12月	○29(土) 東京選手権ジュニアの部栃木県予選会	
1月	○12(月) 全国高校選抜栃木県予選会	
2月		
3月		

野球部の活動方針



目 標	【野球部の年間目標】 ○活動に当たって、怪我や熱中症の防止に努め、安全管理を徹底する。 ○甲子園出場を目指し、日々鍛錬し、心身ともに成長することを目指す。 ○基礎的・基本的な生活習慣の確立や礼儀・作法などを徹底することで、社会に通用する人材の育成を目指す。	
活動方針	【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、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、練習中に休憩を適切に取る。また、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。 ○感染症予防を確実に行之、生徒の安心・安全な活動を行う。 【休養日】 ○原則として、毎週1日を休養日とする。ただし、シーズン中は、変更あり。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時30分には完全下校とする。休業日は3時間程度とする。練習試合や大会等で基準の活動時間を超えて活動する場合には、生徒の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定したり、別の日の活動時間を調整したりする。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	○第78回春季栃木県高等学校野球大会兼第77回春季関東地区高等学校野球大会県予選	4/2（水）OP戦 vs 日立商業高
5月		4/5（土）OP戦 vs 黒磯高
6月	○第107回全国高等学校選手権大会栃木大会	4/6（日）OP戦 vs 市立太田高
7月		5/11（日）OP戦 vs 鹿島学園高 vs 東京成徳大高
8月		5/17（土）OP戦 vs 川越工業高
9月		5/24（土）OP戦 vs 市立船橋高 vs 水戸啓明高
10月		5/25（日）OP戦 vs 拓大紅陵高 vs 星野高
11月		6/7（土）OP戦 vs 樹徳高
12月		6/8（日）OP戦 vs 上尾高
1月		6/14（土）OP戦 vs 土浦日大高 vs 高崎商業高
2月		6/15（日）OP戦 vs 佐和高
3月		6/21（土）OP戦 vs 木更津総合高
	○第17回1年生大会ブロック予選	6/22（日）OP戦 vs 藤代高 vs 郁文館高
		6/28（土）OP戦 vs 武蔵越生高
		6/29（日）OP戦 vs 大宮東高
		7/6（日）OP戦 vs 足大付属高
		8/5（火）OP戦 vs 黒磯高
		8/11（月）OP戦 vs 市原中央高
		8/14（木）OP戦 vs 木更津総合高
	○第17回1年生大会県大会	8/31（日）OP戦 vs 藤代高 vs 日本文理高
		9/6（土）OP戦 vs 鹿島学園高
		3/20（金）OP戦 vs 市原中央高
		3/26（木）OP戦 vs 専大北上高
		3/27（金）OP戦 vs ノースアジア明桜高

陸上競技部の活動方針



目 標	【陸上競技部の年間目標】 ○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、生徒間や生徒と顧問間の話し合いを重視する。 ○各大会や記録会での上位入賞を目指し、自己ベストの更新や全国大会の出場を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身の能力を向上させ、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。 ○部員全員の部活動と学業の両立を目指す。	
活動方針	【活動方針】 ○活動時には充分気を遣い、熱中症やけが、事故等がないように徹底する。 ○生徒の健康や学業に十分に配慮し、無理のない範囲で活動を行い、適正な休養日を確保する。 【休養日】 ○原則として、毎週火曜日、木曜日、日曜日を休養日とする。 ○大会等により、日曜日を休養日にできなかった際は、翌日の月曜日を休養日にしたり、翌週の土曜日を休養日にしたりして、休養日の確保を確実に行う。 ○大会を控えている場合、一部の生徒の希望があれば休養日でも適度に活動を行う。 【活動時間】 ○一日の活動時間は、平日は2時間程度、休日は3時間程度とする。 ○大会日等の活動時間は、プログラムに従う。 ○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。	
年間計画	参加予定大会等	その他
4月	6(日) 第1回記録会 18(金)～20(日) 栃木県陸上競技春季大会	
5月	27(日) 第2回記録会 9(金)～12(月) 栃木県高校総体陸上競技大会	4(日) 第1回 SANO スプリント
6月	31(土)～1(日) 第3回記録会 13(金)～16(月) 関東高校陸上競技大会	
7月	4(金)～6(日) 栃木県選手権大会	
8月	19(土)～20(日) 国民スポーツ大会栃木県予選会 10(日) 第1回 SANO 公認 100m記録会	11(月) 第2回 SANO スプリント
9月	31(日) 栃木県高校陸上競新人大会 6(土)～7(日) 栃木県高校陸上競新人大会	22(金)～24(日) 関東陸上競技選手権大会(埼玉)
10月	27(土)～28(日) 県高校各支部陸上新人競技大会 26(日) 第4回記録会	3(金)～7(火) 国民スポーツ大会陸上競技会(滋賀) 18(土)～19(日) 関東高校選抜新人陸上競技大会(山梨)
11月	2(日) 男子栃木県高等学校駅伝競走大会 29(土) 第5回記録会	22(土) 関東高等学校駅伝競走大会(埼玉)
12月		
1月		
2月		
3月	21(土) 第2回 SANO 公認 100m記録会 28(土) 第6回記録会	