

陸上部

基礎体力づくり、短距離・長距離など専門的な練習
筋トレ、ストレッチ



陸上部に入れば足はやくなります！

陸上部は、一人一人がそれぞれの種目を練習しながら目標に向かって努力しています。部員同士が協力し合い、楽しみなが活動しています。

サッカー部

パス、ドリブル練習
練習試合



指導者のサッカー技術が高く、優しく教えてくれる。サッカー部の仲がよい

辛い時もあるけど、部員の仲がよいから、どんな人も頑張ることができる。指導者が充実していて、丁寧に教えてくれる。

男子ソフトテニス部

一本打ち（クロス・ストレート・ロフ） ペア練習（前後ホレー練習）
サーブ練習やゲーム形式練習など



上下関係なく、みんなが楽しくテニスをしているところ

テニス部は初心者でも経験者でも楽しくテニスができる部活です。みんな熱心に練習していて、暑い日も寒い日も真面目に取り組んでいます。

男子バスケ部

・ウォーミングアップ ・その日のテーマの練習（ディフェンスなど）
ドリブル練習、シュート練習、対人練習（1対1,2対2など）、練習試合



毎日の練習に毎日のやり込みから得られた練習の成果！ストライクの距離！練習試合の負け

男子バスケットボール部は、「都大会ベスト4」を目指して日々練習をしています。

男子バレー部

基礎練習から
試合形式の練習まで様々



ばばい！コーチや先生からのご指導で、他身ともに大きく成長できます！

仲間同士、切磋琢磨し合い、都大会を目指し練習に励んでいます。チームワークが良く、みんなで上達していける最高の部活です。

野球部

平日は基礎練習
土日は練習試合



先輩・後輩仲がよく
アットホームなところ！

野球部はいつも明るく元気に活動しています！顧問の先生やコーチの専門的な指導だけでなく、人間としても成長できるのが魅力です！

剣道部

楽しく、厳しく、みんなで強くなる。
剣道部を通して、自分自身を成長させる
切替を早くし、充実した稽古をする。



剣道の実技を通して、歴史的背景や
剣道にまつる知識なども学べます。

剣道部は、日々の稽古を通して努力の大切さを学び、共に高め合っている部活です。他校への出張も行っています。

女子ソフトテニス部

基礎練習
ゲーム(試合形式)



部員が明るく元気な、
仲がよいところが自慢！

女子ソフトテニス部は週3、4で活動しています。コーチに指導してもらいながら、1から基礎を学ぶことができます。みんな楽しく活動しています。

女子バスケ部

・体幹トレーニング ・オフフェンス練習（シュート、ドリブル、パス等）
ディフェンス練習（フットワーク等）、練習試合



みんな明るく、元気いっぱい！

女子バスケ部は、先輩・後輩関係なくみんな仲良く、「区大会で決勝リーグ出場」という目標に向かって日々練習しています！

女子バレー部

・火木：体育館or校庭での基礎練習 ・金：トレーニング
土：ゲーム、練習試合



練習態度や、とにかく声が大変重要です
（部長・副部長より）

ブロック大会（たまに都大会になる）を目指して仲良く活動しています。

女子バドミントン部

フットワーク、基礎打ち
試合練習など



試合中、みんな大きな声を出して
応援しています！

先輩・後輩関係なく、互いに教え合いながら練習しています。一年生同士も、アドバイスをし合っていて、強くなろうと頑張っています。

家庭科部

手芸（ぬい物や刺繍など個人作品の制作）
料理（普段はお菓子作り、夏休み中はごはん系を作っています）
和菓子作り体験（茶道部と合同）



美味しいお菓子や料理が食べられます。部員
同士仲がよく、マイペースに活動できます。

料理は部員同士、意見を出しあってレシピを決めています。さまざまなお菓子を作れて楽しいです。また手芸は個人で展示会に向けて作っています。

美術部

自由制作 ・学年作品、部誌の制作
油絵、版画、レジン(夏季休業中のみ)



自由に楽しく、
のびのびと活動できます！

美術部では、主に学年作品や部誌の制作、油絵、版画、レジン制作など自由で幅広い活動を行っています。好きなことを全力でできる楽しい部活です。

生物部

畑、花壇の手入れ
収穫した野菜の調理



自分自身で育てる野菜がどうやって育つのか、
知らなかった豆知識をたくさん学べます。

プール脇の畑で色々な種類の野菜を育てています。普段の活動は、雑草取りや水やり、畑の手入れなど、とても地味ですが、苗から育てた野菜の味は格別です！

吹奏楽部

コンクール、演奏会に向けての練習
楽器の技術向上のための基礎練習



たくさんの行事で活躍できます！！

吹奏楽部は、コンクールや様々な行事に向けてたくさん練習しています。部内では上下関係がなく、みんな仲が良いです。聴いてもらう人を楽しんでもらえるよう演奏しています。

卓球部

・基礎打ち ・サーブ、レシーブ練習
・3球目練習 ・試合練習



練習試合や大会にたくさん参加し、
力を伸ばしています。

卓球部は先輩や後輩、そして男女関係なく仲がよく、ともに目標を高めあい都大会出場に向けて頑張っている部活です。

茶道部

外部指導員の先生の指導のもと、お点前の練習
お茶会 ・和菓子作り体験（夏休み）



美味しい
抹茶とお菓子が食べられること。

茶道のお稽古を行っています。少数の部活なので盛り上がり、さまざまなお点前を学ぶことができます。週に一回、美味しいお茶と和菓子でリフレッシュすることができます。

技術工作部

個人作品の制作
共同作品（ジオラマ）の制作



集中しながらも楽しいことができます。

技術工作部は、プラモデルやジオラマなど自由に手付けられる個人制作と、部員全員で制作する共同制作があります。出来上がった作品は、1月の展示会で展示されます。

フラワーアレンジメント部

生花や造花（アート）を
季節に合わせてアレンジする



準備や新鮮な花を揃って
アレンジができます

フラワーアレンジメント部は、中学校ではあったにない部活です。プロの外部講師の先生が指導してくださいます。互いに協力して仲の良い部活です。

有志合唱団

本番に向け、合唱練習



歌が大好きな人が集まっているので、
とっても楽しい！

月に1〜3回、放課後に楽しく活動しています。歌が大好きで、クラス合唱だけでなくもっとたくさん歌いたいという人にぴったりな場所です。