

令和8年度 静岡県立清水西高等学校 部活動の目標・活動日・活動計画

活動日・活動時間は平均的なものを掲載しています。

平日：長くとも3時間程度 休日：長くとも4時間程度 とします。

週当たり2日の休養日（平日1日、休日1日）を設けることとします。

生徒の健康面を配慮するとともに大会やコンクール等を見直し、計画的に休養日を設けています。

	活動目標	活動日・活動時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
陸上競技	全国総体、東海総体に出場し、学校のリーダーとして学校全体を牽引するよう人間力を高める。	平日16:00～19:00 休日09:00～12:00 日曜日は休み 休日1日は休み	中部記録会 中部選手権 総体中部大会	総体県大会	東海総体 中部記録会	県選手権 中部記録会	全国総体 東海選手権 中部記録会	中部新人戦 県新人戦	東海新人戦	県駅伝 中部記録会				
硬式野球	野球を通じて目配り、気配り、心配りができる人間を形成する。	平日15:40～18:30 休日09:00～12:00 月曜日は休み 休日1日は休み	春季大会(予選)	春季大会(県)		選手権大会	秋季大会(予選) 望月杯	秋季大会(県)			冬季練習	冬季練習	冬季練習	練習試合解禁
サッカー	部活動のみならず、学校生活全体で活躍できるように人間力を高める。	平日15:40～18:30 休日08:00～10:00 月曜日は休み 休日1日は休み	ユースリーグ 総体中部大会	総体中部大会 総体県大会	ユースリーグ 総体県大会		合宿・遠征	県選手権大会 ユースリーグ	県選手権大会 ユースリーグ	ユースリーグ	新人戦中部大会 遠征	新人戦中部大会 新人戦県大会		
ソフトテニス	ソフトテニスの技術力向上に向けた活動を通して、協調性と粘り強く物事に取り組み態度を身に付ける。	平日17:00～19:00 休日09:00～12:00 休日1日は休み	ミズノ杯(女) 総体中部大会(個人・団体)	総体県大会(個人・団体)	国民スポーツ大会予選 STEP1	国民スポーツ大会予選 県大会	ジュニア大会 近県大会 新井杯(女) 研修大会 学校対抗戦	新人戦中部予選	新人戦県大会		ウィンターカップ(女) 佐々木杯(男)			小関杯(女)
女子バレーボール	バレーボールを通して、人間的に成長する。	平日16:00～18:00 休日08:30～11:30 火曜日は休み 休日1日は休み	春季市民大会 総体中部大会	総体県大会			夏季市民大会	中部選手権	全日本選手権静岡県大会	全日本選手権静岡県大会		新人戦中部大会	新人戦県大会	
女子バスケットボール	バスケットボールの技術の向上とともに人間形成を図る。	平日16:00～18:30 休日08:30～12:00 日曜日・月曜日は休み	総体中部地区予選	総体県大会			市民大会	リーグ戦	選手権大会 リーグ戦	リーグ戦	新人戦中部予選	新人戦県大会		
男子バスケットボール	競技スポーツとしてバスケットボールに真摯に取り組み、人間的に成長する。	平日16:00～18:30 休日08:00～12:00 木曜日・日曜日は休み	総体中部地区予選	総体県大会			市民大会	リーグ戦	選手権大会 リーグ戦	リーグ戦	新人戦中部予選	新人戦県大会		
ダンス	ダンスを通して技術的にも人間的にも最強な高校生に。	平日16:00～18:00 休日09:00～12:00 基本的な土日は休み			ともえ祭		地域のイベント	MUSIC DAYSワイルド カード予選		はましんダンスパ フォーマンスコンテス ト 地域のイベント		マイナビハイスクール ダンスコンペティショ ン	麓原フェス ン	自主公演
弓道	弓道を通じて、心身を鍛錬し人間力を高める。	平日16:00～17:30 休日08:00～09:30 休日1日は休み	総体中部大会	総体県大会	東海総体		全国総体	スポーツフェスティ バル	新人戦中部	新人戦県 選抜東海大会	選抜全国大会	学校対抗戦 中部大会	学校対抗戦 県大会	中日本大会
パソコン	科学に興味を持って取り組み、自主的に活動する。	金 15:40～16:30			ともえ祭		P検査(ICTプロ フィエンシー検定協 会主催)							
美術	芸術を通して、人間的に成長していく。	火金 15:40～17:30		ルネサンスアカデ ミーデザインランプリ	ともえ祭					県高校文化祭中部展・ 県展(美術・工芸展) 芸術週間 作品展 人と建築フォトコンテ スト(写真)		ルネサンスアカデ ミーデザインランプリ		
ライフデザイン	生活のあらゆることに興味を持って取り組み、生活力をアップさせる。	火金 15:40～16:40			ともえ祭 レシビコンテスト応募				レシビコンテスト応募	レシビコンテスト応募		料理・菓子検定		
合唱	地道に努力を続ける力を育成するとともに、他者と協力して物事を成し遂げる力を身につける。	平日15:40～18:00 休日09:00～12:00 または 13:00～16:00			ともえ祭	定期演奏会	NHK音楽コンクール県 関東合唱コンクール		高校生コーラス・フェ スタ			県ヴォーカルアンサン ブルコンテスト		
箏曲	日本の伝統音楽にふれ、他者との調和と文化を尊重する姿勢を身に付ける。	火水金 15:45～17:45			ともえ祭				静岡市芸術祭三曲演奏 会	県大会				由比木陣記念館御幸 演奏会
茶道	点前をおして身体の動き方と道具の扱いを学び、日本の美とその心を茶道の観点から学ぶ。	金 15:40～16:40	新入生歓迎茶会、手前 練習	お茶会に向けての準備、 点前等練習	ともえ祭(お茶会)、 割稽古	割稽古		割稽古	割稽古	割稽古	割稽古、作法室整備	割稽古	割稽古	作法室整備