

サッカー

部

<人数> 3年… 7人、 2年… 7人、 1年… 7人

<活動時間・場所>
月曜日以外の放課後 晴、校庭 雨、室内

<活動内容>

公式戦で1つでも上に勝ち上がるため一生懸命練習しています。
高校の先生や先輩方にもご指導していただき、それを活かした練習をして
います。

野球

部

<人数> 3年… 7人、 2年… 2人、 1年… 7人

<活動時間・場所>

朝・放課後、 校庭・中庭・コミュニティーホール 等

<活動内容>

守備や打撃練習を中心に、少しでも野球が上達するように取り組んでいます。また、一人一人が野球を楽しみながらチームワークの良い浦中野球部を作り上げています。

陸上 部

<人数> 3年… 2人 、 2年… 5人 、 1年… 3人

<活動時間・場所>

校庭、駒場競技場 他 基本的に月曜日以外

<活動内容>

高校の先生の指導の下、高校生と活動しています。

高校の先輩から刺激を受けながら、大会に向けて練習しています。

ハンドボール部

<人数> 3年… 3人 、 2年… 5人 、 1年… 0人

<活動時間・場所>

月・水曜日… 体育館 火・木・金曜日… 校庭

<活動内容>

パスやシュートなどの基礎練習を中心におこなっています。高校生とゲーム形式の練習をすることもあり、質の高い練習ができます。

男子硬式テニス部

<人數> 3年… 6人、 2年… 8人、 1年… 8人

<活動時間・場所>

月～金 16:00～18:00 土曜日 7:00～12:00 か 12:30～16:30 晴の日はテニスコート、雨の日は校内

<活動内容>

晴の日はテニスコートでの練習、雨の日は校内で筋トレをします。

女子硬式テニス部

<人數> 3年… 3人、 2年… 12人、 1年… 10人

<活動時間・場所>

月・火・木・金・土…テニスコート 水…倉庫前 (平日… 15:50～・土… 8:00～11:00)

<活動内容>

5月・10月に行われる大会に向け、初期は素振りから始め、ラリー、ゲームを順を追って行ないます。また、休日の部活の際には外部からコーチをお招きし、指導頂いています。内容の濃い練習がでています。

男子バスケットボール 部

<人数> 3年… 8人 、 2年… 3人 、 1年… 6人

<活動時間・場所> 朝練…(月)(火) <西体育館> (7:40~8:05)
午後練…(水)(金) <西体育館> (水)(木) <外> (~6:00)
(土)(日)…西体育館、または練習試合等

<活動内容>
外練習では主にハンドリング練習や体作り、体育館練習では主にショート練習や試合形式の対人練習をしています。

女子バスケットボール 部

<人数> 3年… 4人 、 2年… 5人 、 1年… 2人

<活動時間・場所>
火・水・木・土・日 → 体育館 日・水・木 → 外 月・木 → 朝練

<活動内容>
基礎練習や戦術練習はもちろん、
ゲーム形式の練習もしています！

バドミントン 部

<人数> 3年… 7人、 2年… 11人、 1年… 10人

<活動時間・場所>

火・木→体育館 水・金→外練 土・日→体育館

<活動内容> (朝練あり)

学級・新人戦に向けて基礎打からハック・試合を行い
技術を上げる。筋トレ・ランニングを通して体力をつける。

"レーボール" 部

<人数> 3年… 5人、 2年… 4人、 1年… 4人

<活動時間・場所>

放課後と土日。 月水は中庭 木金は西体育館

<活動内容>

サーブ・スマッシュ・レシーブなどの基礎練習。

フォームーション練習を通して実際の試合に生かす。

弓道部

<人数> 3年… 7人、 2年… 8人、 1年… 5人

<活動時間・場所> 主に平日(火～金)の放課後
弓道場にて

<活動内容>
高校生に指導していただきながら、
射場にて練習しています。

剣道部

<人数> 3年… 2人、 2年… 2人、 1年………人

<活動時間・場所>

月：16:45～18:00 火～金：16:00～18:00 土：9:00～11:30 剣道場(東体育館1階)にて

<活動内容>

・月：自主トレ(素振りや筋トレなど)

・火～土：準備運動・ストレッチ→素振り→基本→地稽古 (→整理運動)

・OB稽古会や寒稽古などにも参加しています。

書道部

<人数> 3年… 3人、 2年… 0人、 1年… 1人

<活動時間・場所> 火,木,金曜日・書道室

<活動内容> 古典の練習
文化祭での作品の展示

美術部

<人数> 3年… 4人、 2年… 2人、 1年… 1人

<活動時間・場所> 毎週火曜～金曜日、第一美術室

<活動内容>
主に油絵・水彩画の製作。
高校生と活動しています。

サイエンス

部

<人数> 3年… 5人、 2年… 3人、 1年… 3人

<活動時間・場所>

平日 3F 理科室

<活動内容>

大力學実験の製作、サイエンスフェスティバル等イベントの参加

吹奏楽

部

<人数> 3年… 7人、 2年… 3人、 1年… 13人

<活動時間・場所> 月～金 放課後 土・日あり

スタディホール
各教室

<活動内容>

- ・夏、秋のコンクール(夏の吹奏楽コンクール、アンサンブルコンテスト)
- ・文化祭、クリスマスコンサート、定期演奏会などでの演奏
- ・上記における練習