

部活動活動方針・年間計画

<陸上競技部>

方針	速いだけの選手ではなく、他人に左右されない強い選手に成長できるよう学校生活を送る。	
目標	全国大会で戦うために一つでも上のラウンドに上がり、勝負する。	
顧問名	土屋雅孝 増山友香	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週 2～3時間程度 グラウンド 競技場等	
年間計画	1学期	東部選手権 東部総体 県総体 東海総体 全国総体 県選手権
	夏休み	夏合宿
	2学期	東部新人戦 県新人戦 東海新人戦
	冬休み	冬合宿
	3学期	
	春休み	
準備(用具)	ジャージ ウインドブレーカー ユニフォーム等(計64000円程度) スパイクシューズ	
過去の実績		

<フェンシング部>

方針	部活動を通して、フェンシングの競技力や人間力を養う。	
目標	個人・団体 全国大会出場	
顧問名	河窪 俊 渡邊憲人	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週 2～3時間程度 体育館ギャラリー	
年間計画	1学期	静岡県春季選手権大会 静岡県高等学校総合体育大会 東海高等学校総合体育大会 全国高等学校総合体育大会
	夏休み	
	2学期	しずおかスポーツフェスティバル 沼津市スポーツ祭 静岡県高等学校新人体育大会 JOC推薦者選考会 東海高等学校選抜フェンシング大会
	冬休み	
	3学期	県選手権冬季大会
	春休み	全国高等学校選抜フェンシング大会
準備(用具)	マスク(3万円程度) ユニフォーム一式(6万円程度) 剣(2万円程度)等	
過去の実績	令和5年度男女学校対抗の部 女子個人フルーレの部 男女個人サーブルの部東海総体出場 令和5年度女子学校対抗の部 個人フルーレの部全国大会出場(3年連続) 令和6年度女子個人エペの部全国総体出場	

<テニス部>

方針	部活動を通して、体力・技術・精神力を向上させる。挨拶や礼儀を大切にする。	
目標	インターハイ、新人体育大会で県大会出場	
顧問名	片山弘章 石井一則	
活動日	5日/週	
活動時間	2時間～3時間程度	
活動場所	学校テニスコート 愛鷹テニスコート等	
年間計画	1学期	インターハイ（東部予選・県大会） 沼津市内大会 審判講習会 沼津市内大会
	夏休み	新人体育大会 平杯
	2学期	新人体育大会
	冬休み	
	3学期	平杯・池田杯（学年別大会）
	春休み	
準備（用具）	テニスラケット テニスシューズ ウェア（シャツ・パンツ） ウォームアップ（上下） 定期的にガットの張替え等が必要となります。	
過去の実績	インターハイ・新人戦県大会出場	

<剣道部>

方針	剣道を正しく真剣に学び、心身を鍛え文武両道を目指す。	
目標	静岡県東部大会上位入賞と県大会出場 部員全員三段以上合格	
顧問名	高橋克明 岡部寛子	
活動日	6日/週（月曜日休み）	
活動時間	2～3時間程度（平日は午後6時に必ず終了）	
活動場所	武道場	
年間計画	1学期	沼津市民剣道大会 沼西錬成会 出稽古 静岡県高校総体東部地区予選 静岡県高校総体昇段審査 中学生との合同練習
	夏休み	沼西錬成会 出稽古
	2学期	静岡県東部地区高校剣道選手権大会 級審査 昇段審査 沼西錬成会 静岡県高校新人大会東部地区予選 沼津市スポーツ祭剣道大会
	冬休み	沼西錬成会 寒稽古
	3学期	静岡県高校新人大会 昇段審査
	春休み	沼西錬成会
準備（用具）	剣道着（7000円程度） 袴（7000円程度） 防具（一式4～5万円程度） 竹刀（3000円程度） 部活ジャージ（10000円程度） その他部費の徴収はありません。	
過去の実績	令和5年度高校総体個人・団体県大会出場 新人大会個人・団体県大会出場	

<卓球部>

方針	卓球を通して成長できるような活動をする（自己肯定力・協働力・分析力・思考力・行動力）。練習内容や試合のメンバー等も、顧問のアドバイスを受けて生徒たちで考えて決める。	
目標	個人戦・団体戦共に男女で県大会に出場する。	
顧問名	山中あすか 多田大志	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週（日曜日休み） 平日1～2時間程度 休日3時間程度 武道場	
年間計画	1学期	高校総体東部予選及び県大会 沼津市民卓球大会 国体静岡県選考会 沼津ふれあい卓球大会
	夏休み	全日本ジュニア東部予選
	2学期	全日本ジュニア県大会 新人選抜東部予選及び県大会 新人選抜東部予選 沼津選手権大会 東部ダブルス選手権大会
	冬休み	
	3学期	新人選抜県大会 東部学年別大会
	春休み	沼津市長杯争奪卓球大会
準備（用具）	ラケット シューズ（体育館シューズ可） ユニフォーム 練習着 卓球協会登録料（1200円/年） 各種大会参加料（7000円程度/年） ユニフォーム代 冬用ジャージ代 部Tシャツ代（1年時年間30000円程度）	
過去の実績	高校総体・新人選抜学校対抗の部及び個人の部女子県大会出場	

<男子サッカー部>

方針	『応援されるチーム・人になる』	
目標	選手全員が部活動を通して以下の観点からチームの哲学を達成する。 ①学校生活 ②サッカー（ピッチ内・ピッチ外） ③私生活	
顧問名	阿井雄平 橋本悦乃 渡邊秀瞭	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週（月曜日休み） 平日2時間程度 土日4時間程度 学校 各地グラウンド	
年間計画	1学期	高校総体東部大会及び県大会 東部ユースリーグ
	夏休み	合宿 遠征
	2学期	高校選手権大会 東部ユースリーグ
	冬休み	新人戦東部大会
	3学期	新人戦県大会
	春休み	合宿 遠征
準備（用具）	チームウェア一式（1年次購入） スパイクシューズ 部費6000円/月 遠征費等は都度集金します。	
過去の実績		

<女子サッカー一部>

方針	サッカーを通して健康な身体と健全な精神を育み、社会に出てからも役に立つ資質・能力を身につける。	
目標	サッカーができる環境に対して敬意や感謝の心を持ち、個々の技術やチーム力を高める。 サッカーを通して部内外の人間関係を構築する。 各種高体連大会（インターハイ・選手権・新人戦）で1勝する。	
顧問名	大熊悠斗 吉村真幸	
活動日 活動時間 活動場所	原則5日/週（基本日月曜日休み・週末に試合等が入った場合は不定休） 2時間程度 本校グラウンド 各地グラウンド	
年間計画	1学期	高校総体 東部女子サッカーリーグ フットサル大会
	夏休み	高校選手権大会 東部女子サッカーリーグ（東部女子フットサルリーグ）
	2学期	高校選手権大会 東部女子サッカーリーグ フットサル大会
	冬休み	新人戦
	3学期	新人戦 東部女子サッカーリーグ JFA女子サッカーデー 全日本O-30女子サッカー大会ボランティア
	春休み	高校総体に向けての練習試合
準備（用具）	スパイクシューズ シンガード（すねあて） スポーツウェア 日焼け止め ジャージやポロシャツ、試合用のパンツ・ソックスはチームで購入します。	
過去の実績		

<男子バスケットボール部>

方針	部活動を通して社会に出た後もたくましく生き抜く力を身につける。	
目標	県大会出場。バスケットボール技術のスキルアップ。コミュニケーション能力の育成。 最後まで諦めない力や礼儀を身につける。	
顧問名	山田孝佳 宮嶋真一	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週 2～3時間程度 本校体育館	
年間計画	1学期	インターハイ東部予選 インターハイ県予選 インターハイ東海予選
	夏休み	
	2学期	U-18バスケットボールリーグ ウィンターカップ予選
	冬休み	新人大会東部予選
	3学期	新人大会県予選 新人大会東海予選
	春休み	
準備（用具）	ユニフォーム ビブス ポロシャツ ハーフパンツ ウィンドブレーカー ボール	
過去の実績	平成29年度ウィンターカップ県ベスト32 令和5年度新人戦東部ベスト20	

<女子バスケットボール部>

方針	部活動を通して、体力の向上を図るとともに、コミュニケーション能力を育成する。 社会生活に必要な礼儀や気配り等を身につける。	
目標	東部地区大会ベスト8 県大会一勝	
顧問名	杉山大央 榊 遥 山本敏彦	
活動日 活動時間 活動場所	5日/週 2時間程度 本校体育館	
年間計画	1学期	インターハイ予選（東部地区大会） インターハイ予選（県大会）
	夏休み	合同練習
	2学期	U18リーグ戦 選手権大会
	冬休み	新人戦（東部地区大会）
	3学期	新人戦（県大会）
	春休み	
準備（用具）	ユニフォーム ビブス Tシャツ パンツ シューズ等	
過去の実績	令和2年度新人戦東部8位（県大会出場） 令和3年度選手権大会県ベスト32	

<男子バレーボール部>

方針	経験者、未経験者に関わらず、バレーボールを通して様々なことを学び、成長する。 バレーの楽しさを感じる。	
目標	県大会出場・県大会1勝（ベスト16）	
顧問名	渡邊慶仁、原謙一、近藤靖（佐野恭一）	
活動日 活動時間 活動場所	6日/週（火曜日休み） 2～3時間程度 本校体育館 近隣体育館	
年間計画	1学期	春季東部選手権大会 高校総体地区予選 高校総体県大会 遠征（合宿）
	夏休み	遠征（合宿）
	2学期	秋季東部選手権大会 沼津市選手権 伊東市民大会 全日本選手権大会県予選
	冬休み	遠征（合宿）
	3学期	新人戦地区大会 新人戦県大会 1年生大会
	春休み	沼津市選手権大会
準備（用具）	バレーボールシューズ（5000～10000円程度） サポーター	
過去の実績	令和6年度 全日本選手権 県ベスト32 令和6年度 新人戦 県大会出場（県ベスト16）	

<女子バレーボール部>

方針	競技である以上勝つことを目指し、さらにそこから「西高だからできる」、「全力で取り組む」を意識した活動・生活をする。	
目標	自ら考え行動でき、応援される人物、集団になる。自主自律、文武両道。	
顧問名	稲葉美月 間瀬幸子	
活動日	6日/週 (水曜日休み)	
活動時間	平日2～3時間程度 休日3～4時間程度	
活動場所	本校体育館 各地体育館	
年間計画	1学期	春季東部選手権大会 インターハイ地区予選 県大会 ビーチバレー
	夏休み	
	2学期	秋季東部選手権大会 沼津市選手権大会 全日本選手権県大会
	冬休み	
	3学期	新人戦地区予選・県大会
	春休み	沼津市選手権大会
準備 (用具)	練習着 (2000円程度) ゲーム用パンツ (黒・2500円程度) 遠征用ポロシャツ (1000円程度) 遠征用ハーフパンツ (3000円程度) 冬用ウィンドブレーカー上下 (25000円程度)	
過去の実績	令和5年度 高校総体東部大会3位 県大会ベスト8 秋季東部選手権大会4位 全日本選手権静岡県予選大会ベスト16 令和6年度 高校総体東部大会2位 県大会ベスト16 秋季東部選手権大会3位 全日本選手権静岡県予選大会ベスト16	

<男子ハンドボール部>

方針	ハンドボールを通して人間的に成長し、社会で貢献する。	
目標	県大会ベスト18	
顧問名	平野雄大 八木 悠 三井英彰	
活動日	6日/週	
活動時間	2～3時間程度	
活動場所	本校グラウンド 本校体育館 各地グラウンド 各地体育館	
年間計画	1学期	インターハイ東部予選 インターハイ県大会 東部リーグ(～3月まで開催)
	夏休み	
	2学期	静岡県選手権 新人戦東部大会
	冬休み	
	3学期	新人戦県大会 一年生大会
	春休み	
準備 (用具)	部活動ジャージ ポロシャツ Tシャツ (計25000円程度)	
過去の実績	令和5年度新人戦東部7位県大会出場 一年生大会県準優勝 令和6年度高校総体東部予選7位 県大会出場	

<女子バドミントン部>

方針	部活動を通して、体力・技術・精神力の向上を図るとともに、礼儀や気配り等を身につける。	
目標	学校対抗戦県大会出場	
顧問名	須田俊輔 池田和子	
活動日	5～6日/週	
活動時間	2～3時間程度	
活動場所	本校体育館 各地体育館	
年間計画	1学期	インターハイ東部予選 インターハイ県大会 選手権東部予選
	夏休み	選手権東部予選 選手権県大会
	2学期	新人戦東部予選 新人戦県大会
	冬休み	
	3学期	東部選手権大会
	春休み	
準備(用具)	ラケット シューズ等	
過去の実績		