

《文化部》

1. インターアクト部

[活動方針]

「インターアクト」とは文字通り「国際的に活動する」を意味します。「世界では3秒に1人の子供が貧困のために命をおとしている。」と言われていました。また、昨今世界各地で自然災害が相次いでいます。国際交流を深める一方で、国内外の支援について私たちに出来ることを常々念頭におきながら、今後も私たちの活動が校内だけではなく地域の方々との連携を強化し、地球規模で考えて地域で行動する21世紀の活動にふさわしいものになるように努めていきたいと思っています。

[活動内容]

昨年度の私たちの主な活動は宮崎県口蹄疫被災者への募金活動等をいたしました。そして口蹄疫についてまとめたもの本校の葵碧祭や県高校総合文化祭で発表いたしました。今年度は東日本大震災被災者のための支援活動をしていきたいと思っています。この未曾有の出来事を前に、人と人がつながり、そして支え合うとはどういうことかを考えながら、今年度も私たちインターアクト部は、私たちに出来ることを積極的にしていきたいと思っています。

2. 文芸部

[活動方針]

国語力を高め、格式高い文学を目指す。

[活動内容]

文芸部では、各自作品を書き溜めて、月に数回のペースで作品を見せ合う「合評会」を行います。活動時間こそ短いのですが、強烈な個性がよくでている作品も読めるのでとても楽しい部です。詩や俳句、散文（小説）などジャンルの幅も広く各々好きなように書いています。現在部員は6名です。興味を持った人はぜひ図書館研修室へ来てください。文芸部誌「碧落」も発行しているので、そちらも手に取って読んでもらえると嬉しいです。

3. 社会研究部

[活動方針]

社会研究部は、歴史探訪・ボランティア活動を通して地域を知り、未来の新しい社会のあり方を考え、新しい文化を創造する部活動です。

[活動内容]

インターネットを使って、過去から現代を学んでいます。歴史の教訓を今に生かす知恵を学ぶと同時に、より深く歴史を背景とした社会の仕組みについて考えています。また、教科書では学ぶことのできない歴史の裏や奥深さを知ることができます。(例えば…聖徳太子は存在しなかった!? 源義経とチンギス=ハーンは同一人物!? e t c…)

よりよい社会を考えることは、自分の生き方やあり方を考えることにもつながります。そして、あなたの今の歴史の学力がUPすること間違いなしです。

4. 科学部

[活動方針]

昨年から化学部に加え、生物部、物理部も一緒に活動しています。

化学は、普通の授業ではできないような実験やおいしい実験などをしています。活動は毎週水曜日の放課後で他の部活とかけ持ちすることも可能です。化学に興味のある人もない人も科学の魅力を十分に感じることができます。化学実験室で活動しておりますので気軽に見学に来てください。

生物は、授業内容の実験をしています。生物分野の新たな発見と驚きを見ることができます。生物実験室であります。

物理は、物理選択生のやる気のある人のみ入部できます。活動は物理実験室で行います。

[活動内容]

化学では、昨年の活動では中和滴定などの授業で扱う実験や出題傾向の高い実験、カルメ焼きや電気パンなどの楽しめる実験をして化学の魅力について学ぶことができました。

また、葵碧祭では「楽しい&おいしい化学授業」をテーマに液体窒素や炭酸水、シャーベットなど生徒みんなと実験して大成功を納めました。今年度も、楽しく化学を学べ、興味関心が深まるような実験を予定しています。

生物では、ペーパークラマトグラフィーの実験をして葉緑体を見るなどしました。葵碧祭ではさまざまな花粉を集め、顕微鏡で見てもらい、ミクロの世界を知ってもらいました。この活動を通して生物の関心を高められたと思います。

物理では、3年生で物理チャレンジに挑戦、その後葵碧祭でピタゴラスイッチのビデオを作るなどしました。物理選択生のやる気のある人に限った活動です。

5. コンピュータ部

[活動方針]

タイピングの練習、パソコン内のプログラムの演習、パソコン中の部品（機器）についての実習行事などの撮影及び編集 e t c...

[活動内容]

僕達コンピュータ部は毎週の月、水、金に電算室で活動を行っています。活動内容は、ビデオカメラで撮ったビデオの編集から、C言語のプログラム演習など広い範囲で活動しています。パソコンを知らない人でも頼もしい先輩方が教えてくれます。

勿論パソコンなら任せろ！という人も大歓迎です。

皆さん、是非コンピュータ部に来てみてください。

6. ESS部

[活動方針]

- ・DVD鑑賞を行い、新鮮な英語に触れる。
- ・ギャビン、ジャケリンとの会話を通して、リスニングやスピーキングの向上を図り、英語や異文化に対する興味・関心を高める。

[活動内容]

- ・主に、ALTのギャビン、ジャケリンと英語で会話を行います。昨年度の葵碧祭では、Egg Huntをしました。クリスマス前には、クッキーを作り、会話をするだけでなく、異文化体験も取り入れています。特に行事がないときは、DVD鑑賞をして、リスニング力を高めています。西高は新学校で、毎日勉強で大変だとは思いますが、少しでもホッとできる安心できる時間、空間をつくれたらいいと思います。

7. 茶道部

[活動方針]

海外の文化が行き交う今の時代に、日本の伝統文化に時間をかけ、接することはとても大切なことです。お点前のけいこや、お茶の飲み方、礼儀作法、立ち居振る舞いなど練習を通して、日本独特の文化の美しさや素晴らしさを学んでいきます。

和の心を学ぶことで、豊かな人間性を身につけ、充実した学校生活を送ることができるように心がけて活動しています。

[活動内容]

茶道部は、毎週1回水曜日の放課後に活動しています。活動日には、毎回お茶とともに、その季節に合ったおいしいお菓子を味わうことができます。

また、現在は校外からお茶の先生を招き、お点前や礼儀作法を1つ1つ丁寧に教えていただいています。練習を重ねていくことで、お点前が身に付くだけでなく、心も自然と磨かれ、日々の生活の中で大切なことをたくさん学ぶことができます。

毎年葵碧祭では、お茶会を開き、たくさんの友人や先生方、保護者の前で、日頃の練習の成果を披露しています。

日本文化や茶道に少しでも興味のある人は、一度見学に来てみませんか？おいしいお菓子とお茶（全く苦くないです）でおもてなしいたします。男子も女子も大歓迎です。

8. 書道部

[活動方針]

さまざまな書道作品の作成をしています。日々の活動では、自分で選んだ書体を学び、それを創作にかかしていけるよう練習しています。先生に添削してもらっただけでなく、部員同士でも意見を言い合い、それぞれがレベルアップできるよう全員で高め合い、上位入賞を目指しています。

[活動内容]

主な活動として、6月の席上揮毫大会、10月高校総合文化祭、その他のコンクールへの出品、9月の葵碧祭、3月の泉ヶ丘と西高による二校合同展を目標とし努力しています。6月の席上揮毫大会は、上位大会につながる大切な大会なので、本番と同じ条件で模擬大会を行います。9月の葵碧祭では、展示のための作品制作だけでなく、来場者へのプレゼントとなるうちわ、色紙、ポストカードでの制作も行います。

10月高校総合文化祭では、県内の高校生の作品が集まり、作品をじっくり鑑賞でき、他の高校の先生方に自分の作品を見てもらうことのできる機会でもあります。3月の泉ヶ丘高校と合同の作品展では、書道と美術の両方の作品を楽しめるような展示を行います。

活動を通して自分自身の課題を見つけ、達成できるように練習しています。いろいろな書体があるので活動内容も様々であり、それによって興味、関心が生まれてよい作品ができるきっかけにもなります。

初心者でも経験者でも高校では、また違った書道への魅力に触れることができます。

9. 美術部

[活動方針]

部員一人一人の偽十工場と表現力を高める。自分らしく楽しんで描く。

[活動内容]

活動内容は、主に葵碧祭で展示する作品や県高校総合文化祭（高文祭）に出品する作品を制作しています。高文祭で受賞して全国大会に参加する人もいます。また、菓年前から学年末に毎年開催されるようになった泉ヶ丘高校との二校合同作品展では、二校の美術部と書道部の作品を展示するので、それに向けて制作したりします。油絵やデザイン、版画などの平面作品や彫刻、ボックスアートなどの立体作品にも取り組んでいます。その都に作りたいものがあれば、材料を取り寄せて制作することもできます。

また、夏に宮崎で行われる実技講習・コンクールでは、県内の高校生が200人以上集まって、東京の美術研究所（予備校）の先生や現役の芸大生の指導を受けながら、デッサンや風景画などを二日間で制作します。絵を描くのが好きでいろいろ作ってみたい人、芸大、美大の受験を考えていて本格的に勉強したい人、その他美術に興味がある人は是非入部してください。

10. 音楽部

[活動方針]

音楽部では、これまでの活動として、人権週間での「人権コンサート」でのギター演奏発表や、校内文化祭でのミニコンサート、校外活動では地区祭りでのギター演奏などで曲を披露してきました。他にも、キャンパスの会「ばすてる」でミニコンサートをしたりなど、ボランティアにも積極的に取り組んできました。今年も話ができれば、校外活動もしていこうと思っています。

また高校文化祭では、県南合同合唱団として他校と合同で合唱部門に出場しました。色々な音楽の分野を視野に入れて、日々の練習を頑張っています。

[活動内容]

土・日・祝日を除いて、毎日活動を行っています。今年は、夏休みも活動していこうと考えています。ギターでは皆で話し合っって同じ曲を練習して弾き語りをしたり、個人でクラシックを弾いたりしています。ピアノでは主に連弾をしています。

今年はもっと積極的に行事にも参加していこうと思っています。ギター初心者の人でも、練習すれば絶対弾けるようになります。

経験問わず、初心者でも大歓迎です。少しでもギターやピアノに興味のある人は、是非見学に来てみてください。

1 1. 演劇部

[活動方針]

演劇には、舞台の上で演劇する役者と、音響・照明などの舞台を支える裏方があります。演劇部では、年6回程度の公演を目指して活動しています。

公演前は、それぞれに役者や裏方としての役割があり、全員で協力してつくりあげていきます。セリフを読むだけでなく、動きで表現するもの、表情で表現するもの、台本や役によって方法は様々ですが想像力・表現力などで劇をつくりあげます。

[活動内容]

普段の練習は、柔軟・発音に始まり、大会や公演前にはそのための準備をします。

行事は、講習会・葵碧祭での公演、高校総合文化祭、春のシアターフェスティバル、冬のスケッチ大会などがあります。また、学校での人権劇、春の定期公演会など様々な場で演劇を行っています。講習会では県内の高校の演劇部が集まり、初級・演技・舞台技術・脚本の4つのコースに分かれ、専門家の方に指導していただきます。高校総合文化祭でも、また県内の演劇部は集い、演劇を上演します。そのうち上位6校が県大会に出場することができます。私たちは台本から音響・照明のプラン、大道具・小道具までほとんどを自分たちで作っています。しかし、今役者5人、裏方2人という人数で、裏の仕事が大変な状態です。物を描いたり作ったりする作業の好きな方、音楽センスを活かしたい方、日曜大工が得意な方、そして勿論、演劇を見るのもやるのも、目立つのも大好きな方。是非演劇部を覗きにきてください。

1 2. 吹奏楽部

[活動方針]

私たち吹奏楽部は、毎日の練習で技術を高めながら、音楽や楽器などの魅力を知り、自分たちの演奏を聴いてくださる方々に音楽の素晴らしさを感じていただけるように頑張っています。部員同士の仲はとても良く、お互いに協力し合いながら練習をしています。平成22年にはアンサンブルコンテストで九州大会に出場し、銀賞を受賞するなど、数多くの伝統を築いています。今年の全国高校文化祭にも県西合同バンドとして参加予定です。様々な本番に向けて行う練習や舞台での経験を生かし、より質を高めていけるよう、日々練習に取り組んでいます。

[活動内容]

吹奏楽部の主な活動は、入学式や葵碧祭などの校内行事での演奏、野球定期戦の応援、7月の県吹奏楽コンクール、10月の高校総合文化祭、12月のアンサンブルコンテスト、3月の定期演奏会などです。その中でも3月の定期演奏会は、さまざまなジャンルの音楽を演奏したり、演出やパフォーマンスを考えたりと、演奏する私たちも聞いて下さる方々もお互いに充実した時間が過ごせる機会の1つです。部員の中には、高校に入ってから初めて楽器を演奏する人や、楽器も上手でなければならないというイメージを持っている人もいますが、そんなことは全くありません。また、経験者も、中学生の時とは一味違う、高校生らしさというものを見つけることができます。少しでも音楽に興味があり、楽器を吹いてみたと思う人にとって最高の部活動だと思います。そして、自分たちで曲を作り上げるという充実感、満足感などを味わうことができる部活動です。経験に関係なく、音楽が好きな人、興味のある人は男女ともに大歓迎です。私たちと一緒に、素晴らしさを感じられるような活動をしていきましょう。

《運動部》

1 3. 陸上部

[活動方針]

諸大会へ向けて練習に励み、高校総体での県予選突破という目標のもと、大会の度に自己ベストを更新していけるように努力すること。

[活動内容]

陸上競技は個人競技ではありますが、チーム戦でもある競技です。走る・跳ぶ・投げるという簡単な動作を基本としているので、未経験者でも気軽に始めることができます。また、短い時間で集中して練習しているため勉強と部活の両立も可能です。入部したら誰でも速くなります。具体的にスポーツテストで走る50メートル走でいうと、中学校で吹奏楽部だった人が9”8から8”5になり、陸上経験者も8”4から6”9にまでタイムが縮まりました。体育大会も大活躍間違いなしです。

大会でも、上位入賞を果たしています。少しでも興味のある人は是非見に来てください。

1 4. 水泳部

[活動方針]

経験者または新しく始めようとおもっている生徒の皆さんを募集しています。

[活動内容]

県のトップレベルから、健康促進を目的とする人まで、色々な人が泳いでいます。泳げない人でも部顧問と先輩が基礎から教えます。半年もすれば十分に大会出場レベルまで仕上がるでしょう。

もっと速くなりたい人、四泳法をマスターしたい人、カナヅチの人、友達を誘って入部してください。男女問わず、たくさんの新入部員を待っています。

15. 弓道部

[活動方針]

私たち弓道部は、「礼儀」「精神力」「集中力」「忍耐力」の向上を目指し、日々練習に励んでいます。弓道には決められた作法・姿勢があり、それを守りながら競技を行います。その上で、自分の精神力を磨いていきます。

また試合でのレギュラー選抜は、先輩・後輩関係なく、実力主義なので、1年生でもレギュラーになれる可能性があります。

[活動内容]

弓道部は現在男子7名、女子6名の計13名で活動しています。初めのうちは、基礎的な筋力・体力をつけ、それと同時に弓をひく練習も進めていきます。その後道場にあがり、先輩達と一緒に本格的な弓を使った練習を始めます。

弓道は真・善・美を求めるもので、独特の作法などがあり、多少複雑なところもありますが、やってみるとその面白さにはまってしまいます。

また都西弓道部は先輩・後輩の仲が良く、とても楽しい部活で、きっと毎日部活にくるのが楽しくなること間違いなしです。経験者は勿論、初心者も大歓迎なのでまだどの部活に入るか迷っている人は、是非弓道部へ見学に来てください。

16. 剣道部

[活動内容]

私たち剣道部は、礼儀作法を重んじ、技だけでなく健全な体の育成や鍛錬の精神を養うことを目標としております。また部員一人一人が協力し合って活動していくというのも、大きな目標です。まだまだ部員は少ないのですが、その分、お互いを理解し、助け合って楽しく活動していきたいと思っております。

[活動方針]

平日は、基本打ちを中心とした練習をしており、また、自衛隊に稽古に行くこともあります。また、休日は、コーチの指導のもと、日々練習に励んでいます。経験者、初心者、ともに大歓迎なので、ぜひ一度見学に来てください。

17. 山岳部

[活動方針]

山岳部は大自然の中で、自然について学び、友達と家族のように接する中で絆を深め、また登山を通して自己の精神を鍛えていくことを方針としています。さらに部活動と勉強の両立、勉強のできる部活を目指しています。

[活動内容]

- 〈普段）
 - ・ロッククライミングの練習
 - ・体力づくり
 - ・月1回山登り
 - ・春休み、夏休みは合宿
- 〈大会前）
 - ・自炊の練習
 - ・テント立ての練習
 - ・各担当の勉強[天気図、ロープワーク（専用のロープで様々な結び方をする）、救急など]
 - ・ロッククライミングの練習

キャンプでは見たことのないくらいきれいな星を見ることができます。

18. 野球部

[活動方針]

野球部は(気付き+共感+感動)×気配り=奇跡を合言葉に練習しています。練習は短い時間で集中し、全員が時間を無駄にせず、実戦を意識した内容の濃い練習をしています。

学習面での両立は勿論、社会に出ても通用できる人間形成を目指しています。

[活動内容]

月曜日は主にオフやミーティング、自主練習の時間になっています。火曜日から金曜日は全体練習を約2時間集中して行います。土・日曜日は練習試合や大会が行われます。練習内容は、アップ、キャッチボール、ボール回し、トスバッティング、バッテリー、内外野に分かれて時間をかけて、ゲームに結びつくような内容を考えて取り組みます。これが練習の主な内容です。また大会前などで練習内容が変更されたりします。土・日曜日練習の場合は、シートバッティングや紅白戦が行われ、自分達で競争意識を持ち、チーム全体のレベルアップをします。冬場は都城地区の高校野球部の駅伝大会もあり、走り込み、筋力トレーニング、SAQトレーニングを主にを行い、個人練習の時間も多くなります。精神面を鍛え、生活面を

見直す期間でもあります。5月には鹿児島への遠征、夏にはサマーキャンプが行われ、対外試合が多くなります。また、5月には泉ヶ丘高校との野球定期戦が行われ、定期戦独特の真剣勝負が行われます。野球の経験の有無は問いません。奇跡を一緒に起こしてくれる方、募集しています。よろしくお願ひします。まずは来て、見て、体験してください。

19. サッカー部

[活動方針]

サッカー部は、技術やチーム力を磨くだけでなく、学校での生活で挨拶や礼儀を大切に日々学校生活、部活に励んでいます。西高は勉強と部活の文武両道をしなければならないと考えています。目標は県優勝をかかげて毎日の練習の時間を大切に活動しています。

[活動内容]

活動内容は、毎日基礎練習、シュート練習、パスをつないでのシュート練習、1対1、2対2をしたあとに30分の練習試合をしています。

大きな大会は1月に新人戦、5月に高校総体、10月に選手権大会、夏には1年生大会があります。僕たちは県大会優勝を目指して短い練習時間を内容の濃いものにし、集中して練習しています。年に3回行われる遠征では、技術向上は勿論、合宿所の宿泊時の集団行動も向上し、自主自立をも目指しています。

20. ラグビー部

[活動方針]

- ラグビーを通して、心と体の成長に努めること
- 部の仲間と友情を深め、生涯の友人をつくること
- 先生の話をも素直に受け止め、生活に活かしていくこと
- 自己犠牲の精神に触れること

[活動内容]

現在、部員が2人という状況です。今は、泉ヶ丘と合同で、練習や試合・合宿などを行っています。ラグビーは、とても危険で荒々しいスポーツに見られがちですが、その分楽しさは普通のスポーツよりはるかに上です。ラグビーはほとんどの人が高校から始めるので技術の差もありません。少しずつラグビーというスポーツはメジャーになりつつあります。女子の日本代表もできるので、男子・女子両方の入部を期待しています。もちろんマネージャーでもいいです。俺たちと一緒に、西高で青春を謳歌しましょう。

2 1. ハンドボール部

[活動方針]

- ・体力向上に努め、ハンドボールの魅力、楽しさにふれる。
- ・ハンドボールを通じて先輩、後輩の信頼や協調性を養う。
- ・部員全員が一致団結し、上位を目指す。
- ・自分自身で課題を見つけ技術の向上を目指す。
- ・チームプレーによって仲間との絆を深める。

[活動内容]

ハンドボールというスポーツを知っていますか？ハンドボール部がある中学校は、あまりないと思います。ハンドボールは7人ずつの2つのチームがボールを相手のゴールに投げ入れて勝負を競うスポーツです。走・跳・投という運動における基本三要素を全て求められます。ダイナミックなシュートシーン、スピーディーな試合展開、力強いディフェンスやキーパーのキーピングなどほかにも魅力がいっぱいです。実際にやってみるとすぐにハンドボールの虜になってしまいます。

普段の練習はパスやシュート練習、速攻やセットプレーなど決められた時間内で効率のよい練習ができるようにしています。ハンドボール部は先輩後輩関係なく、とても仲が良いので、いつも楽しい雰囲気で練習しています。また、部員のほぼ全員が高校に入ってから初めてハンドボールを始めたので、初心者の方も大歓迎です。中学校の時に運動をしてなかった人でも、とにかく動くのが大好きな人や何か新しいことにチャレンジしたい人は是非ハンド部に入ってみてください。絶対に後悔はしません。新入生の入部をお待ちしています。

22. バレーボール部

[活動方針]

私達バレーボール部は、男子15人、女子19人で活動しています。少ない人数ですが、全員で一生懸命頑張っています。中学校とは違って勉強は大変になりますが、勉強と部活の両立を1番に考え、活動しています。バレーボールはチーム競技なので、全員で勝利を勝ち取った時の喜びは、日常の学校生活では得ることのできない素晴らしいものとなります。高校の3年間、是非、バレーボール部に入り一緒に感動できる一生の思い出を作りましょう。

経験・未経験は問いません。毎年、高校から始める部員がいますが、みんな最後までやめずに卒業しています。安心して入部してください。

[活動内容]

月・水・金・土・日曜日は体育館で基礎練習（パス・レシーブ・スパイクなど）コートを使って練習をします。火・木は体育館が使えないので、筋力トレーニングやランニングなどで体力を作ります。練習時間は、全て2時間程度ですが集中して、内容に重点を置いて練習していきます。

しかし、休日は公式戦や練習試合が入ることもあります。

年間では、4月 九州総合予選、6月 高校総体、11月 春高予選、1月 新人戦などの県大会やその他の時期には、それぞれの地区協会主催大会など県内外の大会に出場しています。

男女共にいつも笑いの絶えない、とても楽しい部です。経験者も未経験者も、バレーボールに興味のある人は、是非見学に来て下さい。

23. バasketボール部

[活動方針]

私たちバスケ部は、バスケボールは勿論、勉強と両立しながら、楽しくかつ人間として成長することを目標に日々練習に励んでいます。2時間という短い練習の中で自分たちが練習メニューを考えながら充実した練習を行っています。バスケ経験者も初心者も関係ありません。バスケに興味があればぜひ見学に来てください。いつでも大歓迎です。一緒にバスケを楽しみましょう。

[活動内容]

ウォームアップ（ランニング、ストレッチ）・フットワーク・2メン・3メン・5メン
シートシュート・ディフェンスドリル・オフenseドリル・5対5・筋トレ・ストレッチ

24. 卓球部

[活動方針]

県ベスト4、を目標に頑張ります。

[活動内容]

卓球部は男女14名で活動を行っています。練習は基本練習を軸としています。

活動場所は体育館のすぐ隣にある小さな建物「小集会場」です。他の室内部活動とは違い、好きな日に、好きなだけ練習が行えるのが小集会場の魅力です。

卓球部の特徴は、練習の日程や内容を自分たち自身で考える「自主性」のある点です。試合で勝つために必要なことは何かを自分たちで考え、それを練習に反映させています。

卓球は暗いイメージがあるかと思いますが、実際はスピード感あふれる割とハードなスポーツです。卓球は少しコツをつかめば、すぐに上達できるので、初心者の方にも“おすすめ”です。

25. ソフトテニス部

[活動方針]

ソフトテニスは、ダブルスということもあり、チームワークを重視する競技です。

先輩・後輩関係なく、良い面、悪い面をお互いに指摘し合いながら練習しています。

個人の技術は1人でも伸ばすことは可能ですが、協調性や団体行動の規律などは、部活などの団体行動の中でしか身につけることはできません。精神・技術ともにみがき、大会での上位入賞を目指しています。

[活動内容]

平日は基礎メニューを中心に、前衛・後衛別にメニューを考え、応用を取り入れた練習もしています。授業が7限目までであるため、開始が遅いので練習時間は短いですが、その限られた時間の中で協力しあい、技術や体力の向上に励んでいます。

休日は乱打をした後、平日と同様に基礎メニューをし、パターンの違う応用練習をしています。

私たちソフト部は自分たちでメニューを考えたり、指導して下さるコーチのもと練習したりしています。練習中みんな集中しながらも楽しんでプレーしているのでとても充実した部活ができると思います。ぜひ見学に来てください。

26. 硬式テニス部

[活動方針]

硬式テニスは他の部より、多くの面で個々の能力を発揮する競技です。そこで部員一人一人が自分の得・得手を自覚し、得意なことは自分の武器に、苦手なことは日々の練習で技術を高めていきます。また、団体行動の中で協調性や精神力も磨き、お互いに高めあっています。目標は高校総体での上位入賞です。

[活動内容]

平日は基礎練習を主として行っています。手出しでストロークを練習します。手出しには様々な種類があり、目的に応じて練習を行います。例えば、コースを狙う練習やボールとの距離感をつかむ練習などです。手出し後はボレーやスマッシュなどの前衛練習を行い、その後はサーブ、サービスアンドリターンなどを行います。夏の間は日が長いので、いろいろなことができます。冬の間は、時間に限りがあるため、少ない時間で集中した練習を行い、暗くなると走り込みなども行います。

休日は、応用練習をしたり、部内戦をしたりもします。ほぼ毎日練習があり大変ですが、きっと充実した部活を送ることができるはずです。体育館横のテニスコートで練習をしています。ぜひ遊びに来てください。

27. バドミントン部

[活動方針]

都西のバドミントン部は部活として成立してから10年たったばかりという新しい部です。高校から始める人も多いので、全くバドミントンをやったことがない人でも気軽に始められます。方針としては基礎を重視しています。

また、試合で負けたときには、アドバイスを聞くなどして、その後の練習で弱点を克服できるように少ない練習時間で部員みんな団結して頑張っています。

[活動内容]

バドミントン部では、高校総体で上位入賞を目指し、日々練習を頑張っています。バドミントン部は、一週間で体育館を使える日は火・木・土・日曜日の4日と少ないですが、体育館では主にフットワーク、基礎内のノックなどをしてできるだけ多くシャトルを打てるようにしています。水・金曜日は外で、外周や素振り、縄跳び、筋力トレーニングなどといった練習をしています。また、月曜日は自主練習もしくは休みにあてています。

バドミントンは基礎がとても大切なスポーツで、基礎がしっかりできている人は上達のスピードがとても早いです。そのため、初心者には基本からしっかり教えるようにしています。素振りでは、フォームからいろいろなショットを打てることを目指し、フットワークではお互いに競い合って、できるだけ速くできるようにと練習を工夫して、楽しみながら出来るようにしています。

バドミントンは、一見簡単にできると思われがちですが、実際はとてもハードで奥の深いスポーツです。上達して試合ができるようになると楽しさがわかってくると思います。少しでもバドミントンに興味を持った人はぜひ気軽に見学に来てください。初心者も経験者も大歓迎です。