

令和元年度 男子バスケットボール部 活動計画

1 指導体制

主顧問 大谷明輝、小川一美

副顧問 緒方浩、島田径一、指田徹

2 年間目標

- ・ 文武両道を目指し、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標を達成すべく日々努力を重ねる。
- ・ 公式戦において、1つでも多く試合ができるよう日々の練習に取り組む。

3 指導方針

- ・ 練習は平日2、3日（内アリーナ2日）の平均2時間、休日は平均3時間程度練習を行う。
- ・ 大会前や長期休業期間は、練習や練習試合を行う。
- ・ あいさつをする、時間を守るなどの基本的な生活習慣を確立する。
- ・ 対外試合や合宿を通して、チームで行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- ・ 学習と部活動の両立を定着させる。
- ・ 週に2回以上必ず休養日を設定する。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ 科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・ 上級生から下級生、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

- ・ 生徒の活動時には監督をし、下校まで確認する。

5 部員数

	男子	女子	合計
1年	5	0	5
2年	7	0	7
3年	10	0	10
4年	7	0	7
5年	6	0	6
6年	1	0	1
合計	36	0	36

6 活動日及び活動場所

【活動日】 週5日

【休養日】 毎週 水曜日 及び 日曜日

※日曜日大会の場合は月曜日が休養日

【活動時間】

(平日) 16:00～18:00

(週休日等) 9:00～12:00

【活動場所】 アリーナ

7 大会等の主な記録（過去3年）

平成28年度	平成29年度	平成30年度
新人戦支部大会（後期生） ベスト32		中高一貫交流大会優勝（前期）

8 年間（月別）活動計画（今年度の参加予定大会を含む）

月	週休日の 活動日数	内 容
4	5回	関東大会東京予選（後期） 春季大会（前期）
5	7回	第4ブロック大会（前期） インターハイ東京都予選（後期）
6	4回	文京区選手権大会（前期） 部活動保護者会
7	4回	夏季合宿予定（福島県猪苗代町 体育館 4泊5日） 夏季休業中 練習および練習試合
8	4回	中高一貫交流大会（前期） 小石川カップ（前期、後期）
9	6回	文京区交流大会（シード権大会）（前期）
10	4回	新人大会東京都支部予選（後期） 文京区新人大会（前期）
11	3回	冬季休業中 練習及び練習試合
12	4回	小石川カップ（前期）
1	5回	文京区交流大会（1年生大会）（前期） 中高一貫交流大会（前期）
2	3回	小石川カップ（前期） 春季休業中 練習および練習試合
3	4回	中高一貫校大会（前期）