

平成 31 年度女子バスケットボール部の活動計画について

1 年間目標

- (1) バスケットボールを通しての人的成長
チームスポーツに取り組むことによって協調性や相手チームへの敬意・ルールの遵守・自主性・向上心などを育む。また、松が谷高校の生徒として、あいさつを励行し、礼儀を重んじた態度を育む。
- (2) 基礎体力の向上と技術の向上
運動の基盤となる基礎体力を身につける。また、バスケットボールを楽しむためにも技術を身につけ、未経験者も生涯を通してバスケットボールに親しむことができるようにする。
- (3) 都ベスト 3 2 達成を目指す
チームの目標を具体的に設定するとともに、個人の目標を設定させ、その目標達成を目指し、日々練習、生活する。

2 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫
練習は、原則週に 5 日間とし、体育館を使用できる火、木曜は 3 時間、休日は 4 時間、それ以外は、外周コースを利用し、フィジカルトレーニングを行う。体育館を使用できる時間が限られているので、効率よく練習ができるように工夫する。
- (2) 練習や試合等の計画
競技力を高めるために毎月最低 1 回は練習試合を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自主的な行動と自律ある行動ができるようになる。学校生活のなかで進んで活動・活躍の場を見つけ行動に移せるようにする。
- (4) 学習と部活動
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう指導する。

3 指導体制

	氏 名	担当教科
顧問	山本 純平	国語
顧問	上原 裕一郎	数学
顧問	小嶋 明紀子	国語
顧問	熊手 祥之	理科
顧問	小原 邦子	理科

4 年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入生歓迎会・・・部活動紹介による新入生の勧誘。 春季大会兼関東大会都予選
	5	インターハイ予選（3年生引退）
	6	
	7	夏季合宿（4泊5日） 夏季休業中 練習及び練習試合
	8	夏季大会
2 学期	9	
	10	秋季八王子市民大会
	11	新人戦予選
	12	冬季休業中 練習及び練習試合
3 学期	1	新人戦本大会
	2	春季八王子市民大会
	3	春期休業中 練習及び練習試合