

【令和5年度 年間活動計画】〔男子バスケットボール部〕

1 目標

市民大会ベスト3以上, 東京都ベスト32以上

2 指導方針

- ・目標達成に向け必要なことを自ら考え、実行し、「日々の努力の積み重ね」の重要性を理解させる。
- ・一人一人がチームの一員であることを理解し、コート内外問わず活躍できるように規範意識を育む。
- ・選手一人一人が自分の課題を明確にし、課題解決を意識した練習をできるようにする。
- ・集団行動の中で協調性を育み、「各自が責任感をもって自ら考え行動できる生徒」にする。
- ・個人のスキルアップの練習時間と、チームとしての練習の時間を分け、目的を明確にした練習を行う。

3 指導内容

- ・ハンドリングやパス、シュートなどの基礎練習や、1対1や3対3、5対5などの実践練習。
- ・基礎体力の向上を意識したトレーニングおよび、バスケットボール上達に必要なトレーニング。
- ・他校との練習試合や合同練習など、公式戦を意識した実践練習。
- ・バスケットボールの競技・運営に必要なルールや知識などを教える講習。
- ・日々の学校生活に対する生活面の指導。

4 部員数

	男子	女子	合計
1年	13	2	15
2年	5	2	7
3年	2	1	3
合計	20	5	25

5 年間活動計画

4月	5月	6月
関東大会東京都予選	関東大会東京都予選 インターハイ予選	インターハイ予選
7月	8月	9月
	八王子市民大会(夏)	
10月	11月	12月
新人戦支部大会	新人戦支部大会	
1月	2月	3月
	八王子市民大会(冬)	