

[様式 2]

## 杉並区立高南中学校

### 令和 4 年度 女子バスケットボール部の活動指針・活動計画

令和 4 年 6 月 3 0 日

1 指導体制 顧問教諭等 2 名 外部指導者 2 名

2 部員数 1 年生 0 人 2 年生 4 人 3 年生 3 人 合計 7 人  
(令和 4 年 6 月現在)

### 3 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
  - ・勝つことよりも大切な事がある。という部の柱を基に、中学生として望ましい態度や心を育てる。
  - ・思いやりのある人という本校の教育目標のもと、仲間を大切に作る気持ちを育てる。
  - ・挨拶、返事、礼儀など中学生としての基本的な人間力を身につける。
- (2) 競技大会の具体的到達目標  
年間 3 回ある大会において、都大会出場を目指す。

### 4 活動指針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
練習は、モチベーションを高くもち、集中力が持続するメニューの工夫を行う。  
また、クローズドスキルとオープンスキルの相互関係を崩さないように指導を行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
月に 3～4 回程度、競技力を高めるため他校と練習試合を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶、思いやりの気持ち、全ての生活がコート上に繋がっていることを意識させる。

### 5 指導内容・方法

- (1) 安全指導  
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。  
生徒の疲労度を考え、メニュー作りを行うとともに適切なウォーミングアップ及びクーリングダウンを行う。
- (2) 問題行動の未然防止  
部活動が学校生活の一部という意識を持たせ、他の模範となる言動がとれるよう指導する。また、上級生と下級生、同級生同士の良好な関係を継続させる。
- (3) PDCA サイクルの活用  
練習メニューを組む際に、心・技・体の三要素がどのように身につけているのかを適切に把握し、練習後にはフィードバックして、常に練習メニューの再構築を図る。

### 6 活動計画

- (1) 活動日：月・火・水・金（土・日）  
※休日は練習試合等によって変更する。
- (2) 活動時間： 平日 16：00～18：00  
休日 8：00～12：00 13：00～17：00
- (3) 休養日：木（土・日）

#### (4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	5	生徒会部活動紹介・部活動保護者会（指導指針等を説明） 生徒会部活動紹介 夏季集中練習・夏季研修大会
	7	
	8	
2 学期	9	新人大会 冬季集中練習
	10	
	11	
	12	
3 学期	1	春季大会 ※その他、練習試合、カップ戦や招待試合に参加。
	2	
	3	

#### (5) 参加予定大会

- ・夏季選手権大会
- ・夏季研修大会
- ・新人大会
- ・春季大会
- ・その他

#### 7 主な実績

令和2年度 女子

令和3年度 男子 都大会出場 など