

杉並区立高南中学校

令和5年度

女子バスケットボール部の活動指針・活動計画

令和5年 6月 1日

1 指導体制

顧問 2名 外部指導員等 3名

2 部員数 1年生 10人 2年生 1人 3年生 6人 計 17名

(令和5年6月1日現在)

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 9:00～12:00 13:00～16:00

(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） 選手権大会
	6	
	7	
	8	
2 学期	9	新人大会
	10	
	11	
	12	
3 学期	1	1 年生大会
	2	
	3	

(5) 参加予定大会

- ・選手権大会
- ・新人大会
- ・1 年生大会

7 主な実績

令和 2 年度 都大会出場権 獲得