

杉並区立宮前中学校

令和4年度 女子バスケットボール部 活動方針・活動指針

1. 指導体制

○顧問 : 角 有紀乃

○部活動指導員: 平山 佳代子

資格…中学校・高等学校教諭免許Ⅰ種(保健体育)、幼稚園教諭免許Ⅱ種

日本バスケットボール協会公認コーチ(E級)

日本バスケットボール協会公認審判(B級)

日本バスケットボール協会審判インストラクター(3級)

2. 活動日・活動時間

○基本、週4日活動(土日のどちらかが休み) ※大会前・大会期間中は、土日両方活動あり

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日・日曜日
時間		午後4時～ 午後6時		午後4時～ 午後6時	午後4時～ 午後6時	活動日・活動内容により 異なる
活動	休み	練習 (体育館)	休み	練習 (体育館)	練習 (体育館)	練習・練習試合・公式戦 休み

3. 部員数(令和4年現在)

1年生：3人 2年生：6人 3年生：10人

4. 活動方針

○人間性の向上を目指す

- ・周囲の人間関係、環境、状況に対して常に感謝の気持ちを持ち、表現できるようにする
- ・学校生活、学習と部活動の計画的な両立ができるようにする
- ・委員会、係活動などへの積極的に参加し学校に貢献する
- ・ライフスキル、ソーシャルスキル(挨拶、礼儀や振る舞いなど)を身につける
- ・様々な体験を通して、広い視野を持った「良き社会人」へ成長できるよう導く

○どのステージ、どの場面でも活躍する「人財」になる

- ・自ら進んでリーダーシップが取れ、他の生徒の模範となるようにする
 - ・集団での自分の役割を理解し、様々な立場で仲間と協力して行動できるようにする
- バスケットボールを通して、多くの人に感動を与える人間になる
- ・明確な目標と目的を持ち、良い習慣や行動の積み上げができる人間になるよう導く
 - ・どんな困難や課題があっても、前向きにたくさんの挑戦をして小さな成長を積み重ねることができる人間になるよう導く

5. チーム目標

都大会出場(杉並区で準優勝または優勝)

6. 過去の戦績

平成29年度 杉並区中学校バスケットボール新人大会 優勝(都大会出場)

平成30年度 杉並区中学校総合体育大会バスケットボール大会 優勝(都大会出場)

平成30年度 杉並区中学校バスケットボール新人大会 優勝(都大会出場)

令和元年度 杉並区中学校総合体育大会バスケットボール大会 優勝(都大会出場)

令和4年度 杉並区春季大会 第3位

7. 年間予定(令和4年度までの活動実績) ※変更あり

月	大会内容
4～5月	杉並区春季大会
6～7月	総合体育大会(杉並区大会)
7月末	総合体育大会(東京都大会)
9～10月	杉並区シードポイント大会
11～12月	新人戦(杉並区大会)
1～2月	新人戦(東京都大会)
3月	

8. 年間・週間指導計画

○年間指導計画

- ・オールラウンドな技術の育成・ワンハンドシュートの育成・バスケットボールIQの育成

月	内容
3月～5月	<ul style="list-style-type: none"> ○春季大会に向けて、チームの約束事の確認 ○新入生に向けて、チームのルールを伝達・指導 □新年度のチームビルディング、目標の確認
6月～7月	<ul style="list-style-type: none"> ○春季大会の振り返り・修正 ○総合体育大会に向けて、試合の状況設定をした練習 □目標(チーム・個人)やモチベーションの確認
8月～2月	<ul style="list-style-type: none"> ○フィジカルトレーニング ○個人技術の基礎練習 ○様々な状況の1対1 ○トランジション、アウトナンバー(攻守の切り替えや攻防) ○チームオフェンスの全体像の理解 ○チームオフェンス・ディフェンスの基礎練習(2対2など) □チームビルディング、目標設定・モチベーションの確認 □メンタルトレーニング

○週間指導計画

火曜日	木曜日	金曜日	土曜日・日曜日
<ul style="list-style-type: none"> ○フィジカルトレーニング ○ファンダメンタル ①シュート・ドリブル・パス ・ピボット・ディフェンスの技術向上 ②1対1の構成の理解 ○1対1 状況設定、チームや個人の課題設定に応じた1対1 ○トランジション 攻守の切り替えでの攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○フィジカルトレーニング ○ファンダメンタル ①シュート・ドリブル・パス ・ピボット・ディフェンスの技術向上 ②1対1の構成の理解 ○1対1 状況設定、チームや個人の課題設定に応じた1対1 ○トランジション 攻守の切り替えでの攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームオフェンス ①全体または分解練習 ○チームディフェンス ②全体または分解練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○平日練習での課題 ○練習試合 月2～4回 ○招待試合 ○公式戦