

[様式2]

## 杉並区立西宮中学校

### 令和7年度 女子バスケットボール部の活動方針・活動計画

令和7年 5月 12日

#### 1 指導体制

顧問教諭等氏名	
主顧問	吉田 拓磨
顧問	藤澤 皆実

外部指導者氏名	資格等や経験	頻度

2 部員数 1年生 12人 2年生 7人 3年生 6人  
(令和7年4月現在)

	男	女	合計
1年	0	12	12
2年	0	7	7
3年	0	6	6
合計	0	25	25

#### 3 年間目標

(1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像

挨拶・声・笑顔を大切にし、地域や社会に貢献する中ですべての人に応援される人になる。

(2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標

都大会 BEST16

(3) 地域貢献等の特色ある目標

地域からも応援される部活を目指す。

ミニバスケットボールチームとの交流を深め、地域に親しまれる部とする。

#### 4 活動指針

(1) 部活動の質と量の工夫

自ら課題を考えそれに対して練習をする日、トレーニング日、実践練習日など目標を明確にし、1日1日の練習・時間を大切にする。

(2) 練習や試合等の工夫

成長期の体だからこそ怪我防止のトレーニングやコーディネーショントレーニングを大切にし、技能を基礎から応用まで幅広く学び、多くの練習試合を行っていく。

(3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

学校・地域に貢献し、規律正しい生活、感謝の気持ち、謙虚な心を大切にさせる。

(4) 生徒相互の人間関係

チームとして行動していく中で、人間性・社会性の向上を目指す。

(5) 学習と部活動

スポーツから切り替えの大切さを学び、メリハリをもって行動し、文武両立を目指す。

## 5 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。

(2) 生徒間の暴力禁止

運動部活動の生徒に対して、心身の暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 事故防止・安全配慮

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。

また、事故・怪我防止等のトレーニングを日頃から行っていく。

## 6 活動計画

(1) 活動日：月・(火)・木・金・土 or 日

(2) 活動時間：平日 16:00～18:00 (2時間)

休日 9:00～12:00

または 13:00～16:00 (3時間)

(3) 休養日：水・土 or 日

(大会等がある場合はどちらも活動することがある。)

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	部活動紹介 杉並区選手権大会シード権大会
	5	部活動保護者会（指導方針等を説明）
	6	杉並区選手権大会
	7	東京都選手権大会 夏季休業中 練習及び練習試合
	8	関東大会 全国大会 杉並区夏季研修大会

2 学期	9	Jr winter cup 予選大会
	10	杉並区新人戦大会シード権大会 小学生中学校体験会部活動見学
	11	杉並区新人戦大会
	12	冬季休業中 練習及び練習試合
3 学期	1	東京都新人戦大会
	2	
	3	1年生大会 三送会 小学生交流練習会 春季休業中 練習及び練習試合

( 5 ) 参加予定大会

夏季選手権大会、夏季研修大会、新人大会、1年生大会