

[様式2]

## 杉並区立西宮中学校

### 令和7年度 男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	藤澤 皆実
副顧問	吉田 拓磨
副顧問	
副顧問	

外部指導者氏名	資格等や経験	頻度

2 部員数 1年生 8人

2年生 11人

3年生 13人

(令和7年4月現在)

	男	女	合計
1年	8	0	8
2年	11	0	11
3年	13	0	13
合計	32	0	32

#### 3 年間目標

(1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像

進んで心と体を鍛え、きまりや規律を重んじ、地域や社会に貢献する生徒。

(2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標

杉並区1位

(3) 地域貢献等の特色ある目標

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

ガイドラインを遵守し、休養日をしっかりと設けた上で、個人やチームの課題を明確にし、一人ひとりがその日の目標を意識できる環境を作る。

(2) 練習や試合等の工夫

体幹トレーニング、コーディネーショントレーニングなど、成長期の中学生に合わせたトレー

ニングを実施するとともに、経験者、未経験者問わず、基礎的なトレーニングから実践的なトレーニングまで幅広い内容を実施する。また、練習において、生徒主体でメニューを考えたり、ＩＣＴ機器を活用する。

(3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

「当たり前のことを見つめ直す」「正しいことは正しく」を実践できる姿勢をもち、学校、学年、学級の中心となって活躍できる人材を育成する

(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

時間のメリハリをつけ、日頃の学習環境を整えることで、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。また、そのような指導が行われているチーム、指導者とは、チームとして交流せず、中学生、選手の人権を守る。

(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) 外部指導員の活用

活用なし

(4) 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。

## 6 活動計画

(1) 活動日：月・火・木・土・(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・金・日

(ただし日曜日が大会等の時、月曜日を休養日とする場合がある)

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	対面式部活動紹介 区春季大会
	4	部活動保護者会（指導方針等を説明）
	6	区選手権大会
	7	都選手権大会

	8	夏季休業中 練習及び練習試合 関東大会 全国大会
2 学期	10	区研修大会
	10	小学生中学校体験会部活動見学
	11	区新人大会
	12	子ども地域活動促進事業 冬季休業中 練習及び練習試合
3 学期	1	都新人大会
	2	
	3	区1年生大会 三送会 春季休業中 練習及び練習試合

#### (5) 参加予定大会

区春季大会、夏季選手権大会、研修大会、新人大会、区1年生大会