

[様式 2]

杉並区立松溪中学校

令和 5 年度 バスケットボール部の活動方針・活動計画

令和 5 年 4 月 2 8 日

1 指導体制

顧問教諭氏名	外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
鈴木 大志 大内 久美子	釜石 祐也	ERUTLUC コーチ スポーツリズムトレーニング 協会 ディフューザー	週 1

2 部員数 1 年生 4 人 2 年生 9 人 3 年生 17 人 合計 30 人

(令和 5 年 5 月 1 日現在)

	男	女	合計
1 年	3	1	4
2 年	5	4	9
3 年	13	4	17
合計	21	9	30

3 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像の育成
- (2) 心身ともに強い生徒の育成
- (3) 何事にも前向きに取り組み、仲間と励まし合い成長しようとする生徒の育成
- (4) 男子は都大会出場、女子は杉並区ベスト 8 以内を目指す。
- (5) バスケットボールを通して、人としての成長を目指す。

4 活動方針

- (1) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
挨拶と正しい言葉遣いを励行し、自ら進んでリーダーシップをとり、他の生徒の模範となるようにする。
- (2) 文武両道
学習と部活動の両立を定着させるため、学校生活の提出物や課題にもしっかりと取り組ませる。
- (3) 時間を大切にされた練習
限りある時間を大切にして、一つ一つの練習の質を上げる。
- (4) 生徒相互の人間関係
チームとして行動する中で、協調性や責任感を育成する。
- (5) 練習や試合等の計画
 - ・ 競技力を高めるために、適宜、他校と練習試合を行う。
 - ・ 謙虚に真面目に一生懸命に活動し、心身ともに鍛える。
 - ・ 練習にはなるべく休まず取り組み、部員全員が部活動の仲間の一員としてみんなが向上し合える雰囲気を作って活動する。チームスポーツを通して、苦しいことにも立ち向かっていける強い精神力を養うとともに、仲間を大切にする思いやりの心を育てる。

5 指導内容・方法

- (1) 基礎体力の向上のためのトレーニングを行う。
- (2) バスケットボールの知識・技能を向上させる。
- (3) 同じルールの中で行うスポーツの楽しさを体験させる。

6 活動計画

- (1) 活動日：火、水、木、金、土
- (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：月曜日、日曜日
- (4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入生歓迎会、新入生仮入部 春季大会 部活動保護者会（指導方針を説明）
	5	通常練習、コーチ練習
	6	選手権大会 通常練習、コーチ練習
	7	通常練習、コーチ練習
	8	夏季休業中の練習
2 学期	9	研修大会（～10月） 通常練習、コーチ練習
	10	通常練習、コーチ練習
	11	新人大会（～12月） 通常練習、コーチ練習
	12	通常練習、コーチ練習 冬季休業中の練習
3 学期	1	通常練習、コーチ練習
	2	通常練習、コーチ練習
	3	松溪杯 通常練習、コーチ練習 春季休業中の練習

※他校との練習試合は適宜計画して行います

(5) 参加予定大会

- | | |
|-----------|--------------|
| 4 月 | 春季大会 |
| 6 月 | 選手権大会 |
| 9 月～10 月 | 研修大会（シード権大会） |
| 11 月～12 月 | 新人大会 |