

＜女子バスケットボール部・年間活動計画＞

指導目標	・バスケットの基礎基本を身に付け、部や個人の目標を達成するために、部員としての自覚を持ち、協力・助け合いの精神でまじめに取り組む生徒の育成を図る。																																																																							
月	4					5				6				7					8				9				10					11				12				1					2				3																							
週	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																						
大会	スプリングカップ予選					TO講習会				学校総合大会(地区)				学校総合大会(県)									新人大大会(地区)									新人大会(県)																																								
学校行事	春休み	入学式							中間試験	体育祭								期末試験																合唱祭					期末試験						三者面談				冬休み				始業式					私立推薦入試	1年宿泊学習	2年修学旅行	私立一般入試		学年末試験・公立入試					卒業式				春休み
シーズン	学校総合に向けて(地区まで)													新チーム始動・新人戦に向けて											トレーニング期											リーグ戦の活用																																				
重点目標	応用練習					総合練習													ファンダメンタル強化											対人(個人)練習											体力強化・対人(複数)練習											対人(複数)練習																				
3年生	大会に向けての戦術練習 個人における応用技術練習 今年度のルール理解										最後の大会への取り組み 集団における総合的な練習										新人大大会への取り組み 基本技術の見直し、定着 筋力トレーニング フットワーク強化 攻守の切り替え練習											個人技術強化 マンツーマンディフェンス強化 対人練習(1対1) シューティングにおける技術											シチュエーション練習 判断能力を高める練習 フットワーク強化 総合体力づくり 対人練習(2対2) オンボールマンにおける練習											試合期に向けての実践的練習 狙いを定めた目的別練習 コンビネーション練習 対人練習(3対3) オフボールマンにおける練習																		
2年生																																																																								
1年生																																																																								
1年生	オリエンテーション 競技理解	基礎体力づくり 競技の見通し・練習					ルールの理解 基礎的な練習																																																																	
練習計画	朝練習 放課後練習 休日・祝日 オフシーズン 外部指導										週3、4回体育館割によって決まる。 原則、水曜日以外(けやきの日) 原則、三芳町の部活動指針に合わせる。 学校閉庁日、テスト週間 A・コーチとして指導有り(1,2回/月)																																																													