

男子バスケットボール 部年間活動計画（案）

活動目標	①日々の練習や試合を重ねていく中での、体力や技術の向上。 ②規律正しい活動をととして、集団生活の在り方や礼儀正しい行動について学ぶ。 ③共通の目標に向かって活動する中で、協力や思いやりの精神を学ぶ。 ④バスケットボールの楽しさを味わいながら、自己の存在感を高める。											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)	月～金:総下校15分前まで 土日:午前もしくは午後 基礎練習(パス・ドリブル・シュート等) 学校総合体育大会に向けた、実戦練習・チーム練習 練習試合				月～金:総下校15分前まで 土日:午前もしくは午後 基礎練習(パス・ドリブル・シュート等) 新人人間東部大会に向けた、実戦練習・チーム練習 練習試合				月～金:総下校15分前まで 土日:午前もしくは午後 体力・身体作り(筋力トレーニング・走り込みなど) 基礎練習(パス・ドリブル・シュート等) 練習試合などの実戦形式の練習			
休養日 オフシーズン	主に水曜日 土日のどちらか一日 夏休み(計15日程度の休養日を設ける。また閉庁日の前後をオフシーズンとする。)				主に水曜日 土日のどちらか一日 冬休み(計7日間程度)				主に水曜日 土日のどちらか一日 春休み(4日程度)			
参加予定大会 日程等	学校総合体育大会				新人人間東部大会							
備考												