

江戸川区立南葛西第二中学校 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：長嶋昌子、小川和博

校長：古澤 浩一

| | | | | |
|------------------|---|-------------------------------|----------|--|
| 活動方針 | バスケットボールの基礎的技術の向上と、部活動を通して仲間と協力することの大切さや、努力することの大切さを学ばせる。 | | | |
| 部員数 | 3年生：5名 2年生：7名 1年生：5名 計17名 | | | |
| 活動日 | 平日：月・火・木・金(放課後のみ) 休日：土日のうち原則1日(大会等の場合は除く) | | | |
| 活動時間 (平日) | 夏季 | 集合 16:00～解散 18:30 | 冬季 | 集合 16:00～解散 18:00 |
| 活動時間 (週休日) | 午前 実施 | 集合 8:00～解散 12:00 | 午後 実施 | 集合 11:30～解散 15:00 集合 14:30～解散 18:30 |
| 主な活動予定 | 月 | 活動予定 | | 大会等 |
| | 4月 | 一年生指導、練習試合での課題把握 | | |
| | 5月 | チームプレーの練習、一年生指導 | | |
| | 6月 | 大会に向けた総合練習 | | 夏季総合体育大会 |
| | 7月 | ミーティング、新チーム始動 | | 都大会 |
| | 8月 | 基礎の徹底、姿勢づくり、体カづくり、ハンドリング、ドリブル | | シード権大会、リバーサイドカップ |
| | 9月 | 基礎の徹底、姿勢づくり、体カづくり、ハンドリング、ドリブル | | 秋季大会(新人大会) |
| | 10月 | チームプレーの基礎、体カづくり | | 秋季大会(新人大会) |
| | 11月 | チームプレーの基礎、体カづくり | | 都大会 |
| | 12月 | 練習試合等の実践による課題把握 | | 都大会、フラワーカップ、リバーサイドカップ |
| | 1月 | 練習試合等の実践による課題把握 | | 江戸川区連盟杯(区民大会) |
| | 2月 | チームプレーの課題練習 | | |
| | 3月 | チームプレーの課題練習 | | フラワーカップ、リバーサイドカップ、3年生を送る会 |
| 安全指導・ 配慮等について | (1)スポーツ障害予防の観点から、練習前後に必ずストレッチを行う。 (2)痛みがある場合には部員、保護者に確認の上見学、休息等させる。 (3)熱中症予防のため、練習前に換気を行い、練習には必ず水筒を持参させる。 | | | |