

江戸川区立小岩第二中学校 バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：眞島 健・佐藤 巨基・涌井 玲・石本 光拓

校長：高萩 広志

活動方針	バスケットボールを通して、人間的成長や体力、技術力の向上を図る。			
部員数 (令和5年5月1日現在)	男子：27人（1年生：11人、2年生：9人、3年生：7人） 女子：26人（1年生：14人、2年生：6人、3年生：6人）			
活動日	男子：月、火、水、金、日 休養日：木、土 女子：月、火、水、金、土 休養日：木、日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16：00～解散 18：00	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 13：00～解散 17：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		春季区民大会
	5月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	6月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		夏季総合体育大会
	7月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		夏季総合体育大会都大会
	8月	体力づくり、基礎練習、公式戦		秋季区民大会
	9月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		秋季総合体育大会
	10月	体力づくり、基礎・実戦練習		
	11月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		秋季総合体育大会都大会
	12月	体力づくり、基礎・実戦練習		東京都総務委員杯
	1月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		冬季区民大会連盟杯
	2月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		一年生研修大会
	3月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		墨東五区大会
安全指導・ 配慮等について	怪我の防止のため、道具の扱い方や体の使い方について指導する。また、体力トレーニングで、怪我をしない身体作りに取り組む。ミーティングを通じて知識を身に付け、実践する態度を育成する。水分補給をこまめに行い、熱中症を予防する。			