

## 江戸川区立二之江中学校 バスケットボール（女子）部活動方針、年間の活動計画

顧問：

コーチ（外部指導員）：

校長：

活動方針	バスケットボールの練習をとおして体力および精神力を養う。あいさつや礼儀など、互いに尊重する態度を身に付ける。目標を達成することの喜びを分かち合う。			
部員数 (令和6年5月2日現在)	女子 3年生 8名、2年生 14名、1年生 7名、計 29名			
活動日	月、火、水、金、(土) ※木、日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:40~解散 17:30	冬季	集合 15:40~解散 17:30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:00~解散 11:00	午後 実施	集合 14:00~解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習		
	5月	基礎練習、フォーメーションの確認		
	6月	基礎練習、5vs5		夏季総体
	7月	基礎練習		
	8月	基礎練習、守備練習		シード権大会
	9月	基礎練習、フォーメーションの確認		
	10月	基礎練習、5vs5		秋季総体（新人戦）
	11月	基礎練習		
	12月	基礎練習、2vs2、3vs3		
	1月	基礎練習、守備練習		1年生研修大会
	2月	基礎練習、守備練習		
	3月	基礎練習、守備練習		
安全指導・ 配慮等について	激しい運動を急に行わない。徐々に負荷をかけていくようにする。 ボール以外の器具を使用する場合は、顧問の指示に従い、安全面に十分注意する。			

## 江戸川区立江戸川第一中学校 サッカー部 活動方針、年間の活動計画

顧問：江戸川 太郎、江戸川 花子  
 コーチ（外部指導員）：江戸川 修斗

校長：〇〇 〇〇

活動方針	サッカーを愛好する者同士が切磋琢磨することで、技術を磨くとともに、チームとして協力する精神を養う。文武両道を目指し、学校やクラスに貢献できる部員を育成する。			
部員数 (令和2年5月3日現在)	男子 3年生 12名、2年 18名、1年生 11名、計 41名。			
活動日	月、火、木、金、(土) ※水、日は休養日 <b>区教育委員会の方針に則り週当たりの休養日を設定する。活動時間も同様に設定する</b>			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:40～解散 18:30	冬季	集合 15:40～解散 18:00
活動時間 (週休日)	A時程の場合	集合 7:30～解散 11:00	B時程の場合	集合 11:00～解散 14:30
	C時程の場合	集合 14:30～解散 18:00		
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	臨時休業のため活動なし		
	5月	1年生本入部開始 パスコントロール		
	6月	判断力の強化		
	7月	フィニッシュの精度		夏季総体
	8月	基礎の定着		松江カップ、シード権大会
	9月	組織的な守備		秋季総体新人戦
	10月	パスコントロール		
	11月	パスコントロール		
	12月	個人技の強化 フィニッシュの精度		1年生研修大会
	1月	判断力の強化		
	2月	判断力の強化		
3月	個人技の強化 フィニッシュの精度			
安全指導・ 配慮等について	<p>動的ストレッチの導入し、効率的なアップを行う。          無理な走り込みによる走力強化ではなく、ゲームを中心に運動量を確保する。          ゲーム後は必ずダウンを行い、用具のケアについても指導する。  <b>けがの防止及び活動内容が生徒の過度な負担とならないよう、安全指導・配慮等について記載する。</b></p>			