

令和7年度 男子バスケットボール部 部活動計画

目 標	・体力の向上を目指し、目指す課題の達成に向けて楽しく運動に取り組む。 ・バスケットボールに主体的に取り組む資質・能力を育成する。 ・部の一員として規律を守り、互いに協力して意欲的に活動する態度を育成する。
--------	--

					各期における選手・顧問の活動概要		
月	行事等	1 年	2 年	3 年	期	選 手	顧 問
4	入学式	基礎準備期	専 門 準備期	完成期 試合期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	・一般体力トレーニング ・ルール、練習方定着 ○個人戦術の向上 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・トレーニング計画立案 ・練習場所等の確保 ・リーダーの養成
5	見学会・体験入部 市春季中学生スプリング カップ大会 5・6 日 ひたちなか総合体育館					○グループ・チーム戦術 の確認・向上 ・ファストブレイク ・ハーフコートオフェン ス・ディフェンス各種 ・オールコートオフェン ス・ディフェンス各種 ○ゲームプランニング 対戦チームのスカウテ ィングとその対応 ・マインドセットとコン デションの維持	・基本的練習計画の指 導 ・チームの練習計画立案 ・リーダーの養成
6	市総体 19・20 日 ひたちなか総合体育館					・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング ・アスレチックトレーニ ング(自重トレーニング)	・専門的トレーニング計 画立案 ・練習強度の調整 ・課題練習計画立案 ・専門的トレーニング指 導 ・リーダーの指導
7	中央地区大会 1～4 日 夏季休業開始 19 日 県総体 19～26 日	基礎鍛錬期	専 門 準備期	完成期 試合期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング ・アスレチックトレーニ ング(自重トレーニング)	・専門的トレーニング計 画立案 ・練習強度の調整 ・課題練習計画立案 ・専門的トレーニング指 導 ・リーダーの指導
8	市新人交流大会 23 日 ひたちなか総合体育館 関東総体 7～11 日 全国総体 21～24 日					・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング ・アスレチックトレーニ ング(自重トレーニング)	・専門的トレーニング計 画立案 ・練習強度の調整 ・課題練習計画立案 ・専門的トレーニング指 導 ・リーダーの指導
9	市新人 25・26 日 ひたちなか総合体育館					・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング ・アスレチックトレーニ ング(自重トレーニング)	・専門的トレーニング計 画立案 ・練習強度の調整 ・課題練習計画立案 ・専門的トレーニング指 導 ・リーダーの指導
10	前期終業式 10 日 中央地区 6～11 日 県新人 27～11 月 1 日	基礎鍛錬期	専 門 鍛錬期	完成期 試合期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
11	県新人 1 日					・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
12						・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
1	ひたちなかニューイヤー カップ 12 日 毎日・茨城 18・24・25・ 26・31 日	基礎鍛錬期	専 門 鍛錬期	完成期 試合期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 完成期・ 試合	・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
2	毎日・茨城杯 1 日 ひたちなかニューイヤー カップ 23 日					・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
3	ADVANCECUP14・15・ 20 日 修了式 24 日					・専門的技術の練習 筋力の向上トレーニング 体力トレーニング ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・リバウンド ・セット P・モーション P	・心身のケア ・実態の把握 ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導