

令和7年度 女子バスケットボール部 部活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
--------	--

月	行事等	1 年	2 年	3 年	各期における選手・顧問の活動概要		
					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	基礎準備期・専門準備期・完成期・試合期	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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					<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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					<ul style="list-style-type: none"> ・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） 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 鍛錬期				
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						
9	市新人 25・26 日 ひたちなか総合体育館						
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				
11	県新人 1 日						
12							
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						
2	毎日・茨城杯 1 日 ひたちなかニューイヤ ーカップ 23 日						
3	ADVANCECUP14・15・ 20 日 修了式 24 日						