

令和6年度 バスケットボール部 年間活動計画

目標

バスケットボールを通して、～社会人として必要な資質・能力を育てる～

| 月 | 主な大会 | 7年 | 8年 | 9年 |
|----|--------------------------|-------|-------|------------|
| 4 | | 基礎準備期 | 専門準備期 | 完成期 試合期 |
| 5 | スプリングカップ | | | |
| 6 | 市総合体育大会 | | | |
| 7 | 中央地区総合大会 県民総合体育大会 | 基礎鍛錬期 | 専門準備期 | 完成期 試合期 |
| 8 | 市交流大会 | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | 中央地区新人体育大会 県中学校新人体育大会 | 基礎鍛錬期 | 専門鍛錬期 | 完成期 試合期 |
| 11 | | | | |
| 12 | 三浜駅伝 | | | |
| 1 | | 基礎準備期 | 専門準備期 | 完成期 試合期 |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| 各期における生徒・顧問の活動概要 | | |
|------------------------|---|---|
| 期 | 生徒 | 顧問 |
| 基礎準備鍛錬期・専門準備鍛錬期・完成期・試合 | <ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 (7年) ・基本運動主体の活動 (年) ・体力養成 (7年) ・試合見学 (7年) ・基本動作の習得 (9年) | <ul style="list-style-type: none"> ・意欲の向上 ・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 ・実態の把握 ・基本的練習計画の指導 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解 (7年) ・基本動作の練習 ・総合的練習 (戦術の確認) (9年) ・大会への参加 | <ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習計画立案 ・戦術練習の計画立案 ・リーダーの養成 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的技能の練習 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・専門的トレーニング計画立案 ・リーダーの指導 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・冬季トレーニング (体力強化) ・基礎的練習 (部分練習) | <ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 ・課題練習指導 ・リーダー指導 |
| 基礎準備・基礎鍛錬期 | <ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング ・基礎的練習 ・戦術練習の把握 | <ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題練習指導 ・実践的練習計画立案 ・全体活動の総括 |