

# 令和4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	30 スプリングカップ	基礎準備期	専門準備期	完成期 試合期
5	19 市総体陸上			
6	23～24 市総合体育大会			
7	6/28～7/1 中央地区総合大会 7/22～24 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	15 市新人陸上 21～22 市新人体育大会			
10	4～6 中央地区新人体育大会 19 中央地区駅伝大会 27～29 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	10 県駅伝大会			
12				
1	上旬 NEWYEAR カップ 下旬 毎日・茨城杯	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	完成期 試合期
2	上旬 毎日・茨城杯			
3	お別れ試合			

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"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習 (7、8年)</li> <li>・基本運動主体の活動 (8年)</li> <li>・体力養成 (7、8年)</li> <li>・試合見学 (7年)</li> <li>・基本動作の習得 (9年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレーニング計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リーダーの養成</li> <li>・実態の把握</li> <li>・基本的練習計画の指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解 (8年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・総合的練習 (戦術の確認) (8、9年)</li> <li>・大会への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習計画立案</li> <li>・戦術練習の計画立案</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>
基礎準備 ・ 基礎鍛錬 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習</li> <li>・基本的技能の練習 (部分練習)</li> <li>・専門的技能の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習強度の調整</li> <li>・課題練習計画立案</li> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・専門的トレーニング計画立案</li> <li>・リーダーの指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季トレーニング (体力強化)</li> <li>・基礎的練習 (部分練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・練習強度の調整</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>
基礎準備 ・ 基礎鍛錬 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力トレーニング</li> <li>・基礎的練習</li> <li>・戦術練習の把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的練習指導</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・実践的練習計画立案・全体活動の総括</li> </ul>