

令和5年度バスケットボール部 年間活動計画

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	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	入学式	基礎準備期	専門準備期	試合期	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 ・1on1 オフェンス各種 ・1on1 デフェンス各種 ・2on2・3on3 各種 ・ブロックアウトアウトレット各種 ・セットP・モーションP 	<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
5	見学会・仮入部 市春季中学生大会 6・7日 大洗近郊大会					<ul style="list-style-type: none"> ・ファストブレイク ・アーリーオフェンス ・ハーフコートディフェンス各種 ・オールコートディフェンス各種 ・ゲームプランニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的練習計画の指導 ・基本的技能の練習計画立案 ・リーダーの養成
6	市総体 22・23日					<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 4～8日 夏季休業開始 20日 県総体 21～25日	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎準備 ・ 基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・冬季総合トレーニング ・総合的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導
8	市新人交流大会 5日 関東総体 7～11日 全国総体 21～24日 ひたちなか近郊大会 24・25日					<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習(筋力増強的練習) ・体力トレーニング ・冬季総合トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題指導 ・全体活動の総括
9	2学期始業式 2日 市新人 12・13日						
10	中央地区 17～19日						
11	県新人 6～8日						
12	2学期終業式						
1	毎日・茨城 18・25・26日						
2	毎日・茨城杯 17・18日 ひたちなか近郊ニューイヤークップ						
3	卒業 challengecup オープン 10・17日 修了式						