

# 令和4年度 女子バスケットボール部 年間活動計画

|        |   |
|--------|---|
| 目<br>標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールを通して自分を磨くことの大切さが分かる。</li> <li>・服装、生活態度をしっかりすることの大切さが分かる。</li> <li>・技術・技能を高め合うことの大切さが分かる。</li> <li>・精一杯頑張ることの大切さが分かる。</li> </ul> |
|--------|---|

| 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  | 市バスケットボール大会<br>30日 市総合   | 基礎準備期 |    | 完成期   | 基礎準備期・鍛錬期・専門準備期・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 (1、2年)</li> <li>・基本運動主体の活動 (2年)</li> <li>・体力養成 (1、2年)</li> <li>・試合見学 (1年)</li> <li>・基本動作の習得 (3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> |
| 5  | 小美玉フェスティバル<br>7日 小川南中  |       |    |       |                        |  |   |
| 6  | IBA リーグ①<br>12日<br>市総体<br>23、24日 市総合<br>中央総体<br>6/28、30、1日 市総合他    | 基礎鍛錬期 |    | 試合期   | 基礎準備期・完成期・試合           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解 (2年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・総合的練習 (戦術の確認) (2、3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>   |
| 7  | 県民総体<br>22～24日 市総合他  |       |    |       |                        |  |   |
| 8  | IBA リーグ②<br>21日  | 基礎鍛錬期 |    | 専門準備期 | 基礎準備期・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</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> </ul>   |
| 9  | 市新人<br>21、22日 市総合  |       |    |       |                        |  |   |
| 10 | IBA リーグ③<br>2日<br>中央新人<br>4～6日 市総合他<br>県新人<br>27～29日<br>池ノ川さくらアリーナ | 基礎鍛錬期 |    | 専門鍛錬期 | 基礎準備期・完成期・試合           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</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> </ul>  |
| 11 |  |       |    |       |                        |  |   |
| 12 | IBA リーグ④<br>11日  | 基礎鍛錬期 |    | 基礎準備期 | 基礎準備期・完成期・試合           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季総合トレーニング (体力強化)</li> <li>・基礎的練習 (部分練習)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>  |
| 1  | 市 NewYearCup<br>未定   |       |    |       |                        |  |   |
| 2  | 毎日・茨城杯中学生バスケットボール大会<br>21日～ 未定                                     | 基礎鍛錬期 |    | 基礎鍛錬期 | 基礎準備期・完成期・試合           | <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</li> <li>・全体活動の総括</li> </ul>                                       |
| 3  | IBA リーグ⑤<br>19日  |       |    |       |                        |  |   |