

2019年度 高校バスケットボール部の指導方針について

2019年(5)月(9)日作成

1 指導体制

2 年間目標

- ・3回戦突破し、シード権を勝ち取る。
- ・基礎体力・筋力をつけて、走って勝てるチームをつくる

3 指導方針

- ①常に感謝の気持ちを持って活動する
- ②バスケットボールを通じて、ルール・マナーを学び、コミュニケーション能力を高め、向上していけるチームづくり
- ③お互いを尊重し、学年関係なく皆で気配りの出来る人間になる
- ④全員バスケットボール(スタッフ含めて)

4 指導内容・方法

- ①短い時間を有効に使う(時間を無駄にしない)
- ②出来ないことにも積極的にチャレンジしていく環境作り
- ③文武両道(日常生活がプレイに影響する)
- ④何事にも全力で取り組む(失敗を恐れない)
- ⑤自分たちで解決方法を見つけて行動する(ミスは必ず取り返し、そのままにしない)

5 主な年間計画

学期	月	活動内容
1 学期	4	4月始めから春季大会(関東大会予選) 大会に向けての練習・練習試合
	5	5月第2週目より総体予選大会 大会に向けての練習・練習試合 高校3年生はこの大会をもって引退
	6	総体予選大会後、代替わりし、新チームとなつてからは基礎基本、筋力トレーニング、体力づくりをおこなう。
	7	暑さに対する対処、疾病・怪我の予防・知識・処置の理解
	8	今年度は合宿は行わない。練習試合などを多く組んで実践経験を積む。 夏季大会 大会に向けての練習・練習試合
2 学期	9	支部大会(9支部交流大会) 文化祭での招待試合
	10	新人大会に向けての練習・練習試合
	11	新人大会(新チームでの初めての公式大会)
	12	練習・練習試合 体育館・部室等大掃除
3 学期	1	
	2	中野区大会 運営及び会場校等を担当
	3	新ルールの理解とそれに伴う戦術・練習 春季大会に向けて練習・練習試合 女子美との交流戦

合宿や遠征など宿泊を伴う活動については、必ず記載する。

2019年度 高校バスケットボール 部年間活動計画

○:練習(試合・合宿など) ●:公式戦 ×:休養日 ↓○●×を入力すると、日数は自動で表示されます

4月 ○● 22日 ×: 8日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	○	×	○	○	○	○
7	8	9	10	11	12	13
○	×	×	○	○	○	○
14	15	16	17	18	19	20
●	○	×	×	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27
●	○	×	×	○	○	○
28	29	30				
×	●	●				

5月 ○● 14日 ×: 17日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	○	○	×
5	6	7	8	9	10	11
×	○	×	×	×	○	○
12	13	14	15	16	17	18
●	○	×	×	○	○	○
19	20	21	22	23	24	25
●	○	×	×	×	×	×
26	27	28	29	30	31	
●	×	×	×	×	○	

6月 ○● 13日 ×: 17日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						○
2	3	4	5	6	7	8
×	○	×	×	○	○	×
9	10	11	12	13	14	15
○	○	×	×	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
×	○	×	×	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
×	×	×	×	×	×	×
30						
×						

7月 ○● 19日 ×: 12日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	×	×	×	×	×	×
7	8	9	10	11	12	13
×	×	○	○	○	○	○
14	15	16	17	18	19	20
○	○	×	×	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27
×	○	×	○	○	○	○
28	29	30	31			
○	○	○	○			

8月 ○● 22日 ×: 9日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○	○	○
4	5	6	7	8	9	10
○	○	×	×	○	○	○
11	12	13	14	15	16	17
○	○	○	○	×	○	○
18	19	20	21	22	23	24
●	●	●	●	×	×	×
25	26	27	28	29	30	31
×	×	○	○	○	×	○

9月 ○● 17日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	○	×	×	○	○	○
8	9	10	11	12	13	14
●	○	×	×	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
×	×	×	×	○	×	×
22	23	24	25	26	27	28
×	●	○	×	○	○	○
29	30					
○	○					

10月 ○● 15日 ×: 16日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	×	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	×	×	×	×	×
13	14	15	16	17	18	19
×	×	×	×	×	○	○
20	21	22	23	24	25	26
×	○	○	×	○	○	○
27	28	29	30	31		
×	○	×	×	○		

11月 ○● 19日 ×: 11日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
●	●	×	○	○	○	○
10	11	12	13	14	15	16
●	○	×	×	○	○	×
17	18	19	20	21	22	23
●	○	×	×	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	×	×	×	○	×	×

12月 ○● 14日 ×: 17日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	×	×	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
○	○	×	×	○	○	○
22	23	24	25	26	27	28
○	○	×	○	○	○	○
29	30	31				
×	×	×				

1月 ○● 18日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	×	×	○
5	6	7	8	9	10	11
×	○	○	×	○	○	○
12	13	14	15	16	17	18
○	○	×	×	○	○	○
19	20	21	22	23	24	25
○	○	×	×	○	○	○
26	27	28	29	30	31	
×	○	×	×	○	×	

2月 ○● 16日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	×	×	○	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
●	○	●	×	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
●	○	×	×	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
×	○	×	×	×	×	×

3月 ○● 15日 ×: 16日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	×	○	○	○	×
15	16	17	18	19	20	21
×	○	○	×	○	○	○
22	23	24	25	26	27	28
○	○	×	×	○	○	○
29	30	31				
○	○	×				

○●活動日合計 366日中 204日 ←合計日数は自動で表示されます
×休養日合計 366日中 162日