

# 2019年度（中学バスケットボール）部の指導方針について

2019年（4）月（18）日作成

## 1 指導体制

## 2 年間目標

- ① 成長期における基礎体力・筋力をつけて、試合の最後まで諦めずに走りきることのできるチームをつくる。
- ② 中野区内の公式戦で、勝利を積み重ねていけるような実力につける。

## 3 指導方針

- ① 自分たちに関わるすべての人々・環境に、常に「感謝」の気持ちをもって活動する。
- ② チームスポーツであるバスケットボールを通じてルールやマナーを学ぶと同時に、個々のコミュニケーション能力を高める。
- ③ お互いを尊重し、高め合える「チーム」としての意識の向上を目指す。

## 4 指導内容・方法

- ① 短い活動時間的有效な使用法を自ら考えて行動する。
- ② できないことにも積極的に挑戦していく環境づくり。
- ③ 一人一人が「文武両道」を目指す。（自身の目標達成に向けてコツコツ努力）
- ④ 何事にも全力で取り組む。
- ⑤ 自分たちで問題解決方法を見つけるように行動する。  
※ 上記①～⑤の達成を目指して、日々の声かけや学期ごとの面談等を実施。

## 5 主な年間計画

学期	月	活動内容【現段階での予定、変更もあり】
1 学 期	4	4月上旬…春季大会予選(第3ブロック大会)に出場。春休みは大会に向けての練習・練習試合を実施する。
	5	5月…GW中に練習試合の実施(6月の中野区選手権大会に向けて)
	6	6月上旬…中野区選手権大会(中学3年生は、この大会をもって引退)に出場。大会に向けての練習・練習試合を実施する。
	7	7月…中間考査後に代替わり、新チーム発足。基礎基本を重視した練習、筋力トレーニング、体力づくりを行う。
	8	8月下旬…中野区シード権大会に出場。夏休みは、大会に向けての練習・練習試合を行う。
	9	9月上旬…九支部大会に出場。大会後も継続して、中野区新人大会に向かって練習・練習試合を実施する。
	10	10月中旬～11月上旬…中野区新人大会に出場。(新チームでの初めての大会)大会に向けての練習・練習試合を実施する。
	11	
	12	※12月は公式戦はなし。期末考査後は、講習等の合間に練習・練習試合を実施する。
3 学 期	1	
	2	中野区民大会(私学大会)に出場。運営及び会場校等を担当。
	3	春休みは春季大会へ向けての練習・練習試合を実施する。(女子美中高との交流戦もあり。)

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 中学バスケットボール 部年間活動計画【予定】

○: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 ○● 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				
○	○	×				

5月 ○● 10日 ×: 21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 ○● 16日 ×: 14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 ○● 11日 ×: 20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 ○● 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
●	×	×	×	×	○	

9月 ○● 16日 ×: 14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				
○	○					

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 ○● 15日 ×: 15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 ○● 12日 ×: 19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 ○● 16日 ×: 15日

日	月	火	水	木	金	土



<tbl\_r cells="7"