

# 2025年度 中学バスケットボール部の指導方針について

2025年5月作成

## 1 指導体制

顧問2名  
コーチ1名

## 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をつける。

## 3 指導方針

- ① 自分たちに関わるすべての人々と周囲の環境に、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 短い活動時間を有効に使用するように、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	クラブ紹介にむけての練習、他校との練習試合(春休み中)
	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。 ※夏休み中の合宿は今年度は行わない。次年度以降の再開については検討中。
2 学 期	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	
	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。)