

# 男子バスケットボール部年間指導計画

## 活動目標

- ・バスケットボールを通して強いからだと正しい心を身に付ける
- ・強い意志と最後までやりぬく精神力と判断力を身に付けさせる
- ・各自の技能向上を図るとともにチームワークを養う
- ・礼儀を重んじ、将来に生かせる人間形成を図る

| 月  | 主な行事   | 大会等                             | 指導のめあて                              | 活動内容                          | 活動の留意点                                  |
|----|--|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|
| 4  | 1学期始業式<br>入学式<br>家庭訪問                        |                                 | 生活習慣の基本定着<br>基本確認と応用技の習得<br>新入部員の指導 | あいさつ・礼儀・声<br>基本練習<br>練習試合     | 役割分担の決定<br>基本の反復練習                      |
| 5  | 家庭訪問<br>冒険活動教室                               | 地区春季                            | 大会に向けての心構え<br>健康管理                  | 応用・実践練習<br>練習試合               | ディフェンスからオフェンスへの切り替えの意識を速くさせる            |
| 6  | 修学旅行<br>1学期中間テスト<br>体育祭<br>教育相談              | 県春季                             | チームワークの指導                           | 応用・実践練習<br>練習試合               | 1本のシュート・1本のディフェンスの大切さを理解させる             |
| 7  | 総合訪問<br>教育相談<br>夏休み前全校集会<br>三者懇談             | 地区総体<br>県総体                     | 総体に向けての総合力の確認<br>練習を通して精神力と集中力を養う   | シチュエーション練習<br>練習試合            | 春季大会の反省を生かし、最後まであきらめない、一体感のあるチーム作りを心がける |
| 8  | 三者懇談<br>親子ふれあい除草                             | 関東大会<br>教育リーグ                   | 新人チームの目標設定と意欲付け<br>基本の徹底            | 基本練習<br>主将選出                  | 新チームの人間関係作り                             |
| 9  | 1学期期末テスト<br>社会体験学習                           | 地区新人                            | 大会の心構え<br>新人戦に向けての試合練習              | アウトナンバーの攻め方                   | 先輩の築いた伝統を受け継ぎ、日々の練習の大切さを理解させる           |
| 10 | 社会体験学習<br>1学期終業式<br>2学期始業式<br>文化祭<br>合唱コンクール | 県新人                             | 基本技術の習得(ファンダメンタル)とスキルアップ            | アウトナンバーの攻め方<br>3on3 4on4 5on5 | 大会の反省を生かし、強化が必要なところを理解させ、練習に生かす         |
| 11 | 三者懇談<br>教育相談<br>2学期中間テスト<br>土曜授業(16日)        | 県内10地区選抜大会<br>U-15リーグ           | 基本技術の習得(ファンダメンタル)とスキルアップ            | 3on3 4on4 5on5                | 大会の反省を生かし、強化が必要なところを理解させ、練習に生かす         |
| 12 | 冬休み前全校集会                                     | 宇都宮市バスケットボール協会長杯<br>1年生大会       | 得点力とディフェンスの強化                       | 3on3 4on4 5on5<br>県外遠征        | 公式戦を通して試合勘をつけさせる                        |
| 1  | 3年学年末テスト<br>三者懇談                             |                                 | 得点力とディフェンスの強化                       | 3on3 4on4 5on5<br>エンドスローインの確認 | 限られた時間で集中して効率の良い練習ができるようにする             |
| 2  | 立志スキー教室<br>1・2年2学期期末テスト<br>3年生送る会            |                                 | 得点力とディフェンスの強化                       | 3on3 4on4 5on5<br>練習試合        | 限られた時間で集中して効率の良い練習ができるようにする             |
| 3  | 卒業証書授与式<br>修了式<br>離任式                        | Jr.オールスター全国中学生バスケットボール大会(東京体育館) | 練習試合を通して実践力をつける<br>ミニゲームによるスキルアップ   | 3on3 4on4 5on5                | 春季大会への目標を明確にさせる                         |