

女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 入学式 家庭訪問 | | 生活習慣の基本定着 基本確認と応用技の習得 新入部員の指導 | あいさつ・礼儀・声 基本練習 練習試合 | 役割分担の決定 基本の反復練習 |
| 5 | 家庭訪問 冒険活動教室 | 地区春季 マロニエカップ参加 | 大会に向けての心構え 健康管理 | 練習試合 応用・実践練習 | 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 1学期中間テスト 体育祭 教育相談 | 県春季 | チームワークの指導 | 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 教育相談 夏休み前全校集会 三者懇談 | 地区総体 県総体 | 総体に向けての総合力の確認 練習を通して精神力と集中力を養う | チーム別スカウティング 練習試合 | 最後の努力をさせる 過去の結果の反省を生かす 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 親子ふれあい除草 | 関東大会 | 新人チームの目標設定と意欲付け 基本の徹底 | 基本練習 練習試合 主将選出 | 新チームの人間関係作り |
| 9 | 1学期期末テスト 社会体験学習 | 地区新人 | 大会の心構え 新人戦に向けての試合練習 | 簡単な応用技の習得 | 先輩の築いた伝統を受け継ぎ、日々の努力をさせる |
| 10 | 社会体験学習 1学期終業式 2学期始業式 文化祭 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 | 基本動作 | 動きの中で基本ができるようにする |
| 11 | 三者懇談 教育相談 2学期中間テスト 土曜授業(16日) | 県内10地区選抜大会 | 基本技術の習得(ファンダメンタル)とスキルアップ | 基本動作 | 試合の中で1本でも多くのシュートを打てるようにする |
| 12 | 冬休み前全校集会 | 県外遠征(千葉:富浦) ※富浦ウィンターカップ 宇都宮市バスケットボール協会長杯 | 走り込みと体力作り ディフェンス力アップ 基本技術の向上と定着 | 走り込みと体力づくり ディフェンス練習 | 試合の中で1本でも多くのシュートを打てるようにする |
| 1 | 3年学年末テスト 三者懇談 | 1年生大会 ブレックスカップ | 走り込みと体力作り ディフェンス力アップ 基本技術の向上と定着 | 走り込みと体力づくり ディフェンス練習 ボールハンドリング ドリブル | 走り込みの成果を発揮させる ボールハンドリング・ドリブルの技術向上 |
| 2 | 立志スキー教室 1・2年2学期期末テスト 3年生送る会 | | 走り込みと体力作り ディフェンス力アップ シュート力アップ 基本技術の向上と定着 | シューティング練習 ミニゲーム練習 ボールハンドリング ドリブル | 試合に出場するチャンスを多く与える ボールハンドリング・ドリブルの技術向上 |
| 3 | 卒業証書授与式 修了式 離任式 | 県外遠征(埼玉:川越) ※川越カップ | ミニゲームによるスキルアップ | シューティング練習 ミニゲーム練習 | 新年度への意欲を高めさせる 精神力の向上を考えさせる |