

令和3年度 広島市立美鈴が丘高等学校 バスケットボール部(女)年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

バスケットボール競技の技術向上と体づくりを通し、豊かな人間形成をはかる。

2 指導者・生徒数

(1) 指導者

部活動顧問	村井真一
部活動顧問	田中智大
部活動顧問	松浦宏樹
外部指導者	木戸沙織(トレーナー)

(2) 生徒数

1年		2年		3年		4年		合計		計
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
0	10	0	11	0	10			0	31	31

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 隔週で月曜日、火曜日を休養日とする。

【 週 末 】 体育館の割り当てで、土曜日か日曜日のいずれかを休養日とする。

(2) 活動時間

【 平 日 】 放課後、2時間程度

【 週 末 】 午前または午後、3時間程度

(3) その他

試合準備期間は朝練習を30分程度実施する。

(県総体地区予選、県総体前 1年生大会、全国選抜予選前 地区新人、県新人、中国新人大会前)

4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○広島県総体・広島地区予選	
5月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○広島県総体・広島地区予選	
6月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○広島県総体 ○中国大会	
7月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○広島地区1年生大会	
8月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○全国選抜大会・県予選	
9月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○全国選抜大会・県予選	
10月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○全国選抜大会・県予選	
11月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○県新人大会・広島地区予選	
12月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○県新人大会・広島地区予選	
1月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○県新人大会・広島地区予選／県新人大会	
2月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○中国新人大会	
3月	○基礎練習／基礎体力づくり ○実践練習 ○練習試合	○全関西大会	