

# 年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

男子バスケットボール 部

**【目標】**  
 ・部活動を通じて、言葉遣いやマナーを正し、競技以前にまず人間力を高める。  
 ・どんな相手にも自分たちのプレーを崩さずやりきる強い精神力を身につける。

**【活動方針】**  
 ・基本的な技術を疎かにせず、練習からしっかりと取り組む姿勢をつくる。  
 ・チーム内で何でも言い合えるように練習以外のところでも関わり合っていく。  
 ・適切な休養日の設定を行う。

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4	地区交流戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ クラブ結成 部の方針・活動計画・クラブ費の決定</li> <li>○ 新入部員＝体力・基本技術の向上</li> </ul>	入学式 始業式 クラブ結成
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎総体に向けての最終調整</li> <li>・基本技術の確認</li> <li>・戦術の理解や精度の向上</li> </ul>	中間考査 期末考査
6	総体県予選 近畿大会		
7		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎新チームづくり</li> <li>・新チーム目標設定</li> <li>・基礎体力づくり</li> <li>・個人技能の向上</li> <li>・チームの土台作り</li> <li>・練習試合</li> </ul>	夏期休暇
8	中紀新人大会		
9		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎基礎練習</li> <li>・走り込みやトレーニングにより体力・筋力の向上</li> <li>・ハンドリングやパス・シュート練習での技術力向上</li> <li>・対人練習で少しずつ連携の制度の向上</li> </ul>	中間考査 体育大会
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎秋季大会に向けての最終調整</li> <li>・3年生の体力向上・技術の確認</li> <li>・1, 2年生と3年生との連携の確認</li> </ul>	文化祭 期末考査
11	秋季選手権大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎からだづくり</li> <li>・長いスパンでの体幹や筋力のトレーニング</li> <li>・技術をチームプレイに繋げる練習</li> </ul>	終業式 冬期休暇
12	遠征	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎新人大会に向けての最終調整</li> <li>・新チーム初の公式戦に向けてメンタル・フィジカルの準備</li> </ul>	3年学年末考査
1	県新人大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎次年度に向けての準備</li> <li>・次の大会に向けての目標づくり</li> <li>・新年度までの課題の設定</li> <li>・新入生が入ってくることにについて先輩としての心構え・雰囲気づくり等</li> </ul>	学年末考査
2	近畿大会		卒業式
3			