

# 年間活動計画

和歌山県立箕島高等学校

女子バスケットボール部

## 【目標】

- ・部活動を通して社会に出たときに必要な能力を身につけ、自ら立てた目標に向かって努力することができる
- ・県大会上位入賞、近畿大会出場

## 【活動方針】

- ・周りから応援されるようなチーム作り
- ・勉強と部活動の両立をはかる
- ・何事も考えて取り組むことができる（自立心の育成）
- ・適切な休養日の設定

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＝基礎体力・個人技能の向上</li> <li>○ 上級生＝基礎体力・ゲームを中心にチームプレーの反復練</li> </ul>	入学式 始業式 クラブ結成
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎総体を見据えた最終調整</li> </ul>	中間考査
6	総体県予選 近畿大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モチベーションアップ</li> <li>・メンタル強化、チーム力アップ</li> <li>・応用プレーの確認、活用</li> <li>・体調管理 ・身体のケア</li> </ul>	期末考査
7	強化練習試合	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎3年生</li> <li>◎新チームづくり</li> </ul>	新チーム移行 準備期
8	遠征 校内合宿 中紀新人大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋季大会に向けてのモチベーション維持・向上</li> <li>・個人技能の更なる向上</li> <li>・後輩指導</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
9			鍛錬期
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎体力作り</li> <li>・走り込みやトレーニングにより体力・筋力の更なる向上</li> <li>・適切な休養日の設定により心身のケア</li> </ul>	中間考査 体育大会
11	秋季選手権大会		試合準備期 文化祭 期末考査
12	強化練習試合 遠征	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎新人大会に向けた</li> <li>・モチベーションアップ</li> <li>・メンタル強化</li> <li>・プレーの熟練化</li> <li>・体調管理 ・身体のケア</li> </ul>	才鍛錬期 終業式 冬期休暇
1	県新人大会		3年学年末考査
2	近畿大会		試合期 学年末考査
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>次年度に向けて部の団結・調整</li> </ul>	調整期 卒業式