

江戸川区立南葛西第二中学校 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：長嶋昌子、小川和博

校長：蓮沼 祥之

活動方針	バスケットボールの基礎的技術の向上と、部活動を通して仲間と協力することの大切さや、努力することの大切さを学ばせる。			
部員数	3年生：4名　2年生：7名　1年生：4名　　計　15名			
活動日	平日：月・火・木・金(放課後のみ)　休日：土日のうち原則1日(大会等の場合は除く)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16：00～解散18：30	冬季	集合16：00～解散18：00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合8：00～解散12：00	午後 実施	集合11：30～解散15：00 集合14：30～解散18：30
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	一年生指導、練習試合での課題把握		
	5月	チームプレーの練習、一年生指導		
	6月	大会に向けた総合練習		夏季総合体育大会
	7月	ミーティング、新チーム始動		都大会
	8月	基礎の徹底、姿勢づくり、体づくり、ハンドリング、ドリブル		シード権大会、リバーサイドカップ
	9月	基礎の徹底、姿勢づくり、体づくり、ハンドリング、ドリブル		秋季大会(新人大会)
	10月	チームプレーの基礎、体づくり		秋季大会(新人大会)
	11月	チームプレーの基礎、体づくり		都大会
	12月	練習試合等の実践による課題把握		都大会、フラワーカップ、リバーサイドカップ
	1月	練習試合等の実践による課題把握		江戸川区連盟杯(区民大会)
	2月	チームプレーの課題練習		
	3月	チームプレーの課題練習		フラワーカップ、リバーサイドカップ、3年生を送る会
安全指導・ 配慮等について	(1)スポーツ障害予防の観点から、練習前後に必ずストレッチを行う。 (2)痛みがある場合には部員、保護者に確認の上見学、休息等させる。 (3)熱中症予防のため、練習前に換気を行い、練習には必ず水筒を持参させる。			