

# 2024年度

## 亀山市立中部中学校男子バスケットボール部 部活動方針・活動計画書

顧問名 伊藤宗紘 ・ 谷口稀依也

### 1 活動方針

- (1) 学校生活を第一に考え、部活動を通して生きる力を身につける。
- (2) 仲間とともに練習に励み、基礎技術を身につけると共に、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) 部活動を通して、仲間を尊重し、目標を持って仲間とともに物事をやりとげる力をつける。
- (4) 保護者、地域の方々、先生など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちを持つ。

### 2 部員数(4月19日現在)

3年生 10名

2年生 9名

1年生 7名

### 3 活動内容

練習は体育館の割り当てから、中での練習と外での練習の2種類に分ける。中での練習では、バスケットボールにおける基本的な技術を身に着ける練習を中心に、試合形式での練習をとおして普段の練習の成果を確認する。外での練習では、基礎体力の向上を目的としたトレーニングや、大会などに向けての目標を設定するためのミーティングを行う。土日・祝日や長期休業中においては、練習試合や大会にできる限り参加し、常に目標を意識しながら日々の練習に励む。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①始業前(朝練習) 7:30~8:00

#### ②平日の放課後

4月	～ 4月末まで	17:15 (17:30)
5月	～ 5月末まで	17:30 (17:45)
6月	～ 7月末まで	17:45 (18:00)
夏季休業		16:00 (16:15)
9月	～ 新人戦まで	17:15 (17:00)
新人戦後	～ 1月末まで	16:30 (16:45)
2月	～ 2月末まで	16:45 (17:00)
3月	～ 3月末まで	17:00 (17:15)

#### ③土日・祝日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 8:00~11:00

午後練習の場合 13:00~16:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

※季節の関係で多少の時間変動の可能性はある。

## 5 活動計画

月	内 容
4	亀山市中体連春季バスケットボール大会 鈴亀地区選抜バスケットボール大会
5	
6	三重県選抜バスケットボール大会
7	鈴亀地区中体連夏季大会 三重県中体連バスケットボール大会
8	東海中体連バスケットボール大会 全国中体連バスケットボール大会
9	鈴亀地区バスケットボール新人大会シード権決定戦
10	鈴亀地区中体連新人バスケットボール大会
11	三重県ジュニアバスケットボール大会
12	東海ジュニアバスケットボール大会 中勢地区中学校新人バスケットボール大会(予選)
1	中勢地区中学校新人バスケットボール大会(本選) 三重県中学校新人バスケットボール大会
2	川崎杯争奪鈴亀地区中学校バスケットボール1年生大会
3	亀山カップ

\*月1~2回程度の練習試合が入る場合もある。