

2026年度

亀山市立中部中学校女子バスケットボール部活動方針・活動計画書

顧問名 窪田 優一・小濱 裕之

1 活動方針

- (1) 学校生活を第一に考え、部活動を通してマナーや礼儀を身につける。
- (2) 仲間とともに、練習に励み、バスケットボールの技術力の向上と、粘り強く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、助け合う心を養い、仲間とともに物事をやりとげる力を身につけ、達成感を味わう。
- (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、感謝の気持ちを行動で表す。

2 部員数(4月28日現在)

3年生 10名 2年生 9名 1年生 名 計 29名

3 活動内容

練習は体育館の割当から体育館練習と外練習の2種類に分ける。体育館練習時には、ハンドリング、シュート、パス、ドリブル、ディフェンスなどの基礎練習や、オフェンスやディフェンスなど複数での動きの練習や試合形式でのミニゲームを行う。外練習の時には、基礎体力の向上を目的としたトレーニングや、チームの目標を設定するためのミーティングなどを行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合を計画的に行いながら、夏の中体連に向けた目標を意識した練習に励む。中体連や協会主催の公式試合にも参加する。

4 活動時間や休養日

(1) 活動時間

①平日放課後	1学期始業式	～ 4月末まで	16:45 (17:00)
	5月	～ 5月末まで	17:15 (17:30)
	6月	～ 7月末まで	17:30 (17:45)
	夏季休業		16:30 (16:45)
	9月	～ 新人戦まで	16:45 (17:30)
	新人戦後	～ 1月末まで	16:30 (16:45)
	2月	～ 3月末まで	16:45 (17:00)

②休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 9:00～12:00

午後練習の場合 13:00～16:00

※大会や練習試合などの場合は1日活動する場合がある。

(2) 休養日

- ・同一週内の土・日いずれか1日を含め、週2日（月平均約8日）の休養日を設定する。ただし、大会前や長期休業中等の練習についてはこの限りではなく生徒の健康状態等を把握し休養日を設定する。

5 活動計画

月	内 容
4	鈴亀地区選抜バスケットボール大会
5	
6	鈴亀地区中体連夏季大会
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	
10	中体連新人バスケットボール大会
11	
12	
1	中勢地区中学校新人バスケットボール大会 三重県中学校新人バスケットボール大会
2	
3	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

※部活動地域移行の関係で変更になる可能性があります。

※練習試合が適宜あります。（基本は月1回程度）