

2025年度

## 亀山中学校ハンドボール部活動方針・活動計画

顧問名 田中陽子・吉野虎秀・坂元子

### 1 活動方針

- (1) ハンドボールを通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (2) ハンドボールを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) ハンドボールのパス・シュート・ランニングなど基礎技術を身につける。
- (4) ハンドボール部の活動はチーム、保護者、学校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、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数（5月1日現在）

3年生 13名、2年生 15名、1年生 12名

### 3 活動内容

練習はランニング・フットワーク・パスなど基礎練習後、トレーニングを行ったり、ゲーム形式の練習などを行ったりする。休日は午前練習あるいは午後練習の他に、日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①朝練 火、金（または木） 7：30～8：00 雨の時は中止

②平日放課後 放課後～17：30（4月～9月中旬）

17：15（9月中旬～10月下旬、3月）

16：45（10月下旬～11月下旬、2月）

16：30（11月下旬～1月）

③休日（長期休業中を含む） 体育館利用で時間がずれることもあります

午前練習の場合 9：00～12：30

午後練習の場合 13：00～16：30

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

- ・毎週水曜日を休養日とする。
- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土日に適宜休養日を設定する。
- ・練習試合や大会などで土日活動する場合は月曜日に休養日を設定する。

### 5 活動計画

月	内 容
4	県春季大会
5	
6	スパイダーカップ決勝リーグ
7	中体連鈴亀地区大会（12・13日） 中体連県大会（26・27日）
8	みえスポーツフェスティバル兼サマーカップ大会（28・29日）
9	
10	鈴亀地区新人大会（4・5日）
11	亀山ハンドボールフェスティバル
12	リーダー講習会
1	四日市ドームカップ 三重県新人大会
2	スパイダーカップ 1年生大会？
3	スパイダーカップ