

令和7年度

# 亀山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 石川 翔大 副顧問 阪井 愛菜

## 1 活動方針

- (1) 部活動を通して、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) 部活動が仲間、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、感謝の気持ちを常にもちながら活動することができる。
- (3) 部活動を通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (4) バスケットボールの基礎技術を身につけ、公式戦等で実力が発揮できるようになる。

## 2 部員数

3年生0名 2年生8名 1年生10名

## 3 活動内容

練習はハンドリング、シュート、パス、ドリブルなど基礎練習後、オフェンスやディフェンスなど複数人でのコンビネーション練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、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始業前   | 7:30～ 8:00 (火・木)       |
| 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)

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一日活動する場合がある。

### (2) 休養日

- ・選手の疲労や試合の日程を考慮して土曜日あるいは日曜日に適宜休みを設定する。
- ・毎週水曜日放課後練習は休養日とする。
- ・長期休業中においては、お盆前後、年末年始に連続した休業日を設ける。

5 活動計画（※部活動における主な行事を記入すること）

月	内 容
4	鈴亀地区選抜バスケットボール大会（安部杯）
5	
6	鈴亀地区中学校体育大会（中体連）
7	鈴亀地区中学校体育大会（中体連）
8	鈴亀地区バスケットボール新人大会シード権決定戦
9	
10	鈴亀地区中学校新人体育大会
11	
12	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）
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