

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：石川翔大 阪井愛菜

1. 活動方針

- (1)仲間を尊重し相手を思いやる心を養い、仲間と協力できる力を身に着ける。
- (2)粘り強く、最後まで諦めない精神力を養う。
- (3)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（4月28日現在）

3年生 7名 2年生 9名 1年生 6名 計 22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対人練習を行う。休日は日頃の成果を確認するための練習試合、中体連や教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平日放課後：放課後～17時30分（4月～7月）
16時30分（9月～）

- ②休日（長期休業中を含む）

午前練習：9時00分～12時00分 午後練習：13時00分～16時00分

(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定する。

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	
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