

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

バスケットボール 部

顧問氏名

渡辺 庸介

部活動指導員

今年度の活動目標	バスケットボールを通して、心身ともに成長させる。	
主な活動場所	吉田中学校体育館	
月日	公式戦、遠征等	活動内容
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00~18:00)練習 【主な内容】…パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】…準備運動、試合、整理運動
4月	月目標	市郡総体に向けての意識統一を徹底し、実践を積む。
	・チーム練習	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
5月	月目標	市郡総体での目標達成に向けて、一人一人が最善を尽くす。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・市郡総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
6月	月目標	市郡総体での課題を踏まえ、チームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
7月	月目標	県総体での目標達成に向けて、一人一人が最善を尽くす。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・県総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
8月	月目標	秋・冬シーズンに向けての意識統一をし、個人の技術・体力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・南予チャレンジ	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム

9月	月目標	市郡新人総体での目標達成に向けて、一人ひとりが最善を尽くす。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・市郡新人総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
10月	月目標	市郡総体での課題を踏まえ、チームの総合力の向上に努める
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~17:50)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
11月	月目標	チーム力を上げるために、一人一人が弱点克服に励む。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・県新人大会	○平日は、2時間程度(16:00~17:30頃)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
12月	月目標	全南予大会での目標達成に向けて、一人一人が最善を尽くす。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・県選抜大会南予予選 ・ジュニアウインターカップ	○平日は、30分程度(16:00~16:50)の練習 *大会2週間前から、1時間程度の練習延長練習をお願いする 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
1月	月目標	県選抜大会南予予選での課題を踏まえ、チームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・県選抜大会	○平日は、1時間程度(16:00~17:30頃)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
2月	月目標	・実践を積む中で、チームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、1時間程度(16:00~17:30)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム
3月	月目標	・実践を積む中で、チームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・南予選手権	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、練習ゲーム