

# 部活動年間計画書

## 女子バスケットボール 部

### 本年度目標

- ・部活動を通し、生きていく上で必要なスキルを身につけることができる
- ・練習や試合での厳しい状況を協力して乗り越えることで、粘り強い心を育成する

月	指導のめあて	活動内容	指導の留意点
4	体力向上を目指す	瞬発系のメニュー多め	怪我の防止 無理をさせない
5	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習 戦術確認 体力向上	怪我の防止 無理をさせない
6	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習 戦術確認 実戦を通しての判断力養成	怪我の防止 無理をさせない
7	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習 戦術確認 実戦を通しての判断力養成	怪我の防止 無理をさせない
8	体力向上を目指す	瞬発・持久系のメニュー多め	怪我の防止 無理をさせない
9	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習 体力向上	怪我の防止 無理をさせない
10	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習 体力向上	怪我の防止 無理をさせない
11	体力向上を目指す	持久系のメニュー多め	怪我の防止 無理をさせない
12	体力向上を目指す	持久系のメニュー多め	怪我の防止 無理をさせない
1	体力向上を目指す	瞬発系のメニュー多め	怪我の防止 無理をさせない
2	個人及びチームの技術向上を目指す	基礎基本練習	怪我の防止 無理をさせない
3	新年度を意識したチーム作り	基礎基本練習	怪我の防止 無理をさせない