

# 年 間 活 動 計 画

和歌山県立那賀高等 学校

女子バスケットボール 部

顧問

堂本 郁也

【目標】  
大会で1つでも多く勝てるように日々練習に取り組む。

【活動方針】  
教わるだけでなく、自ら考えて行動する。

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4			1学期始業式 入学式
5			1学期中間考査
6		◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹）	1学期期末考査
7		◎ 新入部員 ・基礎体力 ・個人技能 ・基本的な技術の習得 ・戦術，セットプレーの習得 ・練習試合	1学期終業式
8	紀北地区リーグ戦		2学期始業式
9		◎秋季選手権に向けて個人技能と、チームプレーの習熟度を向上させる ・基本的な技術の習得 ・ケガの治癒等心身のケア ・新たな戦術の追加，練習 ・練習試合	文化祭 体育祭
10			2学期中間考査
11	秋季選手権大会		
12		◎新人大会に向けて体力、走力を向上させる ・トレーニングや走り込みを中心に体力・筋力アップ ・パス，ラン，ドリブルのスピードアップと強化 ・近畿圏内への遠征，練習試合	2学期期末考査 2学期終業式
1	新人大会		3学期始業式
2		◎県高校総体に向けてチーム作り ・県高校総体へ向けてチーム目標の再確認，再設定 ・練習内容の精選 ・近畿圏内への遠征，練習試合 ・新人大会での課題，弱点の克服	学年末考査
3		◎上級生になることを自覚させる。	卒業式 高校入学選抜