

様式 2

年間活動計画

令和 5 年度 女子バスケットボール部年間活動計画

<b>部員数</b>	女子 11 名
<b>顧問</b>	主顧問：遠藤雅己 副顧問：野田侑佑
<b>方針・目標</b>	<p>【方針】</p> <p>①バスケットボールの技術の向上に向けて努力することの大切さを知る。                  ②チームスポーツを通しての人間形成を目指す。                  ③あいさつ、他人への思いやり、気遣いなど社会人基礎力の育成。</p> <p>【目標】</p> <p>ベスト 4</p>
<b>通常活動日</b>	月火水金土日
<b>通常休養日</b>	木
<b>通常活動時間</b>	<p>(平日) 2～3 時間</p> <p>(休日) 3 時間 (9:00～12:00 または 13:00～16:00)</p>
<b>通常活動場所</b>	松江北高第 1 体育館等

年間活動予定

月	活動計画 (参加大会等)	その他・研修会等
6 月	県高校総体 (前期) (5/26、27 カミアリーナ) ☆ (後期) (6/2、3 県立体育館)	島根 U18 リーグ戦 (年間)
6 月	中国選手権大会 (6/16～18 岡山)	
8 月	全国高校総体 (インターハイ 北海道 札幌市)	
10 月	全国選手権大会 県予選 (10/20～22 カミアリーナ) ☆ (10/28～29 松江市総合体育館)	
12 月	県新人戦松江地区予選 (12/16・17 松江市内各高校) ▼全国高校選手権大会 (12/23～東京)	
1 月	県高校新人戦 (1/12～14 松江市内各高校、鹿島総合体育館) ☆	
2 月	中国高校新人大会 (2/17～18 広島)	
3 月	松江招待 (3月下旬 (春休み) 松江市内高校にて)	

特記事項

--

# 松江北高等学校 女子バスケットボール部

## 良い選手である前に立派な生徒であれ！！

### \* バスケットボールへ取り組む姿勢

- 1 熱心とは最低のレベルである。自分の中の当たり前レベルをあげよ！
- 2 練習とは、できないところの反復であって、できるところの繰り返しではない。その苦しさを乗り越えることに練習の意味がある。
- 3 2時間の全体練習と1人10分の自由練習では、ボールに触れる時間はあまり変わらない。個人プレイの上達にはフリー練習しかない。
- 4 コートに急ぐ足取りで、その日の練習密度がわかる。
- 5 どんなプレイも”逆も真なり”で、視点を変えれば新しい発見が生まれる。
- 6 迫ってくる聞き方が本物で、勝てるチームのマナーである。
- 7 栄光への道のりは限りなく遠い。しかし、今その一歩で近くなる。歩みを止めるな！
- 8 今、何をすべきなのか考えよ。「下を向くのか」「しょげるのか」その前にすることがあるはずだ。
- 9 日々の生活の取り組み全てがプレーに関係する。何事にも誠実であれ。そしてチャンスをみのがすな。

### \* うまくなるための心がけ

- 1 努力すれば今よりももっと伸びると思うこと。
- 2 人の練習風景を見て、競争心を自ら燃やしたり、ヒントを得て上達の目安が持てるようになること。
- 3 研究心・創意工夫の気持ちが強いこと。
- 4 責任感や自己の役割・位置を自覚していること。
- 5 有効な練習法をきちんと知っていること。
- 6 反省に基づいて、新しい目標、次の目標を設定できること。
- 7 自分の性格を正しく知り、性格改善は可能だと思ふこと。
- 8 夢を持って取り組むこと。
- 9 一芸に秀でた選手となれ！

### \* その他

- 1 授業を利用して頭を鍛え、日々の生活への取り組みで精神を養う。
- 2 辛いことを乗り越えた数だけ自分の自信になる。辛い事に率先して取り組み。
- 3 勉学との両立、生活態度の見直し、プライド ⇒学校・地域から応援されるように
- 4 家庭でのコミュニケーション⇒応援してもらえるように

### \* 更なる成長のために

- ①失敗しない唯一の方法は初めから何もしないこと  
成功する唯一の方法は、たくさん失敗すること  
成功する方法は、たった一つ  
成功するまで、失敗し続けることだ
- ②自分が頑張ったかどうかもちろん重要だが、肝心なのは チームにどれだけ貢献できたかだ。自己満足の努力はいけない。自己満足の努力に対して、チームは報いてあげることが構造的に出来ないからだ。チームとはそういうものなのだ。  
チームに大きく貢献すれば、必ずチームはそれに大きく報いるだろう。
- ③必死にやるだけのチームは笑えない。余裕もメリハリもない。ミスに動揺し、すぐに雰囲気が悪くなる。窮地に弱い。笑おう。笑いながら必死にやれるチームが強い。ミスは一瞬で忘れられ、かつ修正される。そういう心構えがある。だから笑える。  
硬い棒はすぐに折れる。柳のように折れないチームになろう。