

令和3年度 女子バスケットボール部年間活動計画

部員数	女子10名
顧問	主顧問：遠藤雅己 副顧問：野田侑佑

方針・目標	【方針】 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。 【目標】 ベスト4
通常活動日	月火水金土日
通常休養日	木
通常活動時間	(平日) 2～3時間 (休日) 3時間 (9:00～12:00または13:00～16:00)
通常活動場所	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) (5/27、28 カミアリーナ) ☆ (後期) (6/4、5 県立体育館)	U18プレリーグ戦松江地区 (年間)
6月	中国選手権大会 (6/18～20 山口)	
8月	全国高校総体 (インターハイ 新潟県 新潟市)	
9月	松江地区秋季大会 (中旬 松江市内各高校にて)	
10月	全国選手権大会 県予選 (10/29～31 カミアリーナ) ☆ (11/3 アスパル)	
12月	県新人戦松江地区予選 (12/11・12) ▼全国高校選手権大会 (12/23～東京)	
1月	県高校新人戦 (1/14～16 松江市内各高校) ☆	
2月	中国高校新人大会 (2/12～14 鳥取市)	
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のレベルをあげよ！
- 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」「しよげるのか」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日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 好き・嫌いではなく、必要であるかないかで物事を見る。
- 4 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
- 5 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。