

# 中学女子バスケットボール部指導方針

中学女子 バスケットボール部  
顧問 又吉 恒

## 1、年間目標

- (1) 生活習慣を整える力、挨拶や礼儀等を自ら実践する力を養い、規範意識の向上を目指す。
- (2) 他人を思いやる心や体力・技術・精神力の向上を目指す。
- (3) 那覇地区春季バスケットボール大会において2勝し、県大会出場を目指す。

## 2、指導方針

- (1) 自ら進んで挨拶をすること、時間を守ること、チームの備品を大切に扱うこと、コート内外・練習時間内外に関わらずチームや周りの人に対する気配りを忘れないこと、これらについて意識を持ち、規範意識を身に付ける指導を徹底する。⇒ 思いやりの心・気づく心
- (2) 限られた練習時間や場所を無駄にすることの無いよう1回1回の練習を大切にし、意味のある練習にするため、学業にも生きる「集中力」や「考える力」を養うことができるような指導・声掛けを行う。⇒ 学業との両立
- (3) “応援される人・チーム”を目指し、家庭内では家事の手伝いや家族への感謝を忘れず、学校生活では授業や学校行事において先頭に立ち他の生徒から模範的な存在となるよう、日頃の行いを良いものにするよう意識づける。⇒ 一日一善の実施
- (4) 怠慢な態度やプレーや自己中心的な態度やプレーがあった時には、その子の特性に応じて指導を行い、まずは「人」として成長することが出来るよう、社会生活や集団生活のルールを身に付ける指導を行う。⇒ 暴力・暴言のない指導
- (5) バスケットボールは「ハビット(=習慣)スポーツ」である。ほとんどが初心者からのスタートとなるため、基礎・基本を大切にし、徹底した反復練習によりまずは基本的な技術を習慣化して習得させ、チームプレー・連携プレーへと発展させる。⇒ 計画的な練習
- (6) 日々の練習が“やらされる練習”にならないよう、選手たち同士で話し合い自ら練習を考える機会を積極的に設ける。また、練習日にメリハリをつけ目的を持った練習を行い、安全管理に気を付ける。(水・日：休み、木：朝練日、金：自主練習日) ⇒ 能動的な練習

## 3、主な年間計画

学 期	月	練習内容 (大会日程)
1学期	4月	那覇地区春季バスケットボール大会
	6月	那覇地区夏季バスケットボール大会(中体連)
	7月	1・2年生那覇地区強化大会
	8月	全沖縄ジュニアバスケットボール大会(沖縄ポッカ杯)
2学期	12月	県新人バスケットボール選手権大会
3学期	1月	那覇地区バスケットボール新人大会
	2月	1年生那覇地区強化大会