部活動　年間指導計画（　長崎市立深堀中学校　部活動名　男子バスケットボール部　）

＜練習計画作成にあたって＞
・テスト休み…実力テストの場合、３日前から　期末テストは１週間前から
・毎週水曜日は定時の日なので休み。また、家庭の日は休み。
・土日の練習は、基本土曜日に実施。

| | |
|---|---|
| 部活動の年間目標 | ・体力、競技力の向上を図る<br>・礼儀や挨拶など、人間性の涵養を図る。<br>・チームで協力することの大切さや充実感、達成感を味わわせる。 |

| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月間目標 | ○１年生は運動に慣れさせる。２，３年生は先輩の意識を高めさせる。 | ○中総体に向け、チームの士気を上げる。<br>○怪我や熱中症の防止を図る（～８月） | ○中総体に向け、チームの士気を上げる。 | ○基礎・体力トレーニングの充実を行う。 | ○新体制でのスムーズなスタートを切る。<br>○個人目標を設定させる。 | ○新人大会に向けて、チームの士気を高める。 | ○新人大会に向けて練習試合により試合経験を積ませる。 | ○個人目標の達成度合いを確認する。<br>○インフルエンザ予防等体調管理を行う。 | ○インフルエンザ予防等体調管理を行う。<br>○長期休業前に、環境整備を行う。<br>○新人大会の結果を分析し、課題の克服を図る。 | ○新年の目標を立てさせ、意識した取り組みを行わせる。 | ○新年度に入る前から中総体を意識させた練習を行う。 | ○長期休業前に、環境整備を行う。 |

| 学年 | 時間 | 4 | | | | | 5 | | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 平日 | 月 | | 5 | 12 | 19 | 休 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 7 | 14 | 休 | 28 | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | 火 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 休 | 29 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 休 | 17 | 休 | 31 |
| | 水 | | 休 | 休 | 休 | 休 | | 5 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | |
| | 木 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 休 | 24 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 休 | 19 | 休 | |
| | 金 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 休 | 25 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 6 | 休 | 20 | 27 | |
| 休日 | 土 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 休 | 26 | | 休 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 7 | 休 | 21 | 休 | |
| | 日 | 休 | 休 | 休 | 25 | | 2 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 13 | 休 | 休 | | 4 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 22 | 休 | |
| 学校行事 | | 実力テスト(27日) | | | | | 体育大会(16日) | | | | | | 期末テスト(24･25 | | | | | 公開授業(3) | | | | | 実力テスト(27,30) | | | | | |
| 定期試験・大会等 | | | | | 長崎新聞社杯 | | | | | | | | | 長崎市中総体 | | | | | 公開授業（土曜日） | | | | | | 平和集会、学校閉庁日 | | コヤスポ杯 | |

| 月 | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | | 1 | | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学年 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 平日 月 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 休 | 15 | 22 | 29 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 休 | 休 | 17 | 24 | 31 | | 休 | 14 | 21 | 28 | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| 火 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 休 | 16 | 23 | 30 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 休 | 18 | 25 | | 1 | 休 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 水 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 木 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 休 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 休 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 金 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 休 | 12 | 19 | 26 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 休 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 休 | 11 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 休日 土 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 休 | 13 | 20 | 27 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 休 | 休 | 15 | 22 | 29 | | 休 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 日 | 休 | 12 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 12 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | | 休 | 休 | 休 | 休 | |
| 学校行事 | | | | | | 実力テスト（３年） | | | | | 期末テスト（11,12） | | | | | | | | | | 実力テスト（１・２年）(12日) | | | | | | 学年末テスト(9,10) | | | | | | | | | |
| 定期試験・大会等 | 長崎市協会長杯 | | | | | | | | | | | | | | | | 市新人戦 | | | 学校閉庁日 | | 学校閉庁日 | | | | | | | | | | | | | |