

部活動シラバス

部 名		部 の 目 標				主 前 な 年 成 度 績 の	県高校総体 ベスト4 全国高校選抜優勝大会県予選会 ベスト8 県高等学校新人バスケットボール大会西部地区予選会第2位 県高等学校バスケットボール新人大会 2回戦敗退										
バスケットボール部 (女子)		「西部地区新人戦優勝・中国大会出場」の目標を達成するために、「集中・継続・徹底」した練習を行う。特に、他校に比べて劣る練習環境のハンデを克服するために、朝練習などの生徒の自主的な取り組みを重視する。技術的には、「創意工夫」を重視してオリジナルバスケットボールの構築を追求する。また、文武併進の生活態度は無論のこと、清掃活動なども積極的に行うことで、地域で愛されるチームを目指す。															
部員数	3月末現在(学年は新学年)				活動場所	第2体育館 (第1体育館)		部 費		費 用 ・ 用 途 ※金額はおおよそ							
	3年	男	名	2年				男	名	月別	年間 テーピングテープ代など (12,000円) ※年2回分割徴収	7,500 円 : チームバッグ(新入部時6月に購入)					
		女	9 名	女				7 名	6,500 円 : Tシャツ2種類(新入部時6月に購入)								
		計	9 名	計	7 名			(円)		15,000 円 : ゲームシャツ・パンツ2種類(新入部時6月に購入)							
										17,200 円 : ウィンドジャケット・パンツ(新入部時10月に購入)							
										6,000 円 : ユニフォーム使用料(新入部時10月に徴収)							
(活動別内容)	月		火		水		木		金		土		日		祝日		
	※土日練習したとき休み 16:00～18:00		16:00～18:30		16:00～18:30		16:00～17:00		16:00～18:30		土曜日か日曜日のどちらかが部活動休養日 9:00～13:00 or 13:00～17:00		9:00～13:00 or 13:00～17:00		第2体育館		
	第1体育館		第2体育館		第2体育館		第1体育館		第2体育館		第2体育館		第2体育館		第2体育館		
	トレーニング及び校内清掃活動		チーム練習		チーム練習		トレーニング及び校内清掃活動		チーム練習		チーム練習		チーム練習		チーム練習		
(自主練習等を含む)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
	状況に対応したプレイの確認と実戦的練習による総合化		ファンダメンタルの習得		チームオフェンス、チームディフェンスの基礎理解		マンツーマンオフェンスの習熟		様々なオフェンスの習熟		マンツーマンディフェンスの習熟		ゾーンディフェンスの習熟		様々なディフェンスの攻防と速攻の習熟		
	基礎体カトレーニング(1年)		体幹機能を中心とした基礎体カトレーニング				競技力向上を目指した部位別体カトレーニング				インナーマッスルの強化とラダートレーニング				サーキットトレーニング		
	故障防止トレーニング(2・3年)																
	原則として毎朝(火～金曜日)7:00～8:00は自主練習(シューティング、トレーニングなど)																
(遠征・合宿 その費用)		鳴尾招待 大山練習会			大山練習会					鳴尾招待 (30,000円)					松江招待 (5,000円)		
		県総体	中国選手権 ※1	全国総体 ※2	リーグ戦		全国選抜県予選		西部地区新人 ※3	県新人	中国新人 ※4						
出場予定の大会																	
学校行事予定		高校総体 中間考查		期末考查	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	学校祭	中間考查		期末考查	冬季休業 年末年始 30～1/1	冬季休業 共通テスト	三年自由登校	学年末考查	春季休業

注:※1・※4は県予選の上位3チームが出場、※2・※3は県予選の優勝チームが出場。