

[様式 2]

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校

令和 5 年度 女子バスケットボール部の活動方針・活動計画

令和 5 年 4 月 2 8 日

1 部員数 1 年生 6 人 2 年生 0 人 3 年生 3 人 合計 9 人

(令和 5 年 4 月 2 8 日現在)

2 年間目標

「バスケットボールが大好きな」者の集団として捉え、目標に向け、どんな状況でも頑張り抜く強い気持ちを育み、将来の様々な活動の中で生かせるようにする。バスケットボールを通して、集団に所属する上での責任感や社会性を身につけたり、人を思いやる優しさを身につけたりするなど、心身ともに成長させる。

また、3年間の活動を通して、表面上の仲間ではなく、互いを刺激し、信頼し、高め合える仲間となることを目指す。

3 活動方針

①真剣に、一生懸命に取り組む。

- ・向上心をもって活動に取り組む。「自分では頑張っているつもり」という取り組みではなく、誰が見ても「頑張っている」と認められるような取り組み姿勢が求められる。「その日なり得る最高の自分」を目指して活動する。コツコツと地道な努力が大きな成果につながっていくことを3年間の活動から学んでいく。

②部活動には休まず出席する。

- ・平日はもちろん土日、祝日、長期休業中も特段の事情がない限りしっかりと参加することが原則。やむを得ず休む場合は、必ず顧問（前田）に連絡をする。休日の学校での活動の際には、学校に連絡する（タブレット端末の「Classroom」を利用した連絡も可とする）
- ・怪我などでプレーできない時も、部活動に参加し、見学しながらでもチームのためにできることを行う。

③挨拶、感謝の気持ちを表す

- ・挨拶は、自分から大きな声でする。
- ・家族にも、地域の方にも、仲間にも、先生にも。練習試合や大会で他校に行く場合も同様に行う。
- ・たくさんの方に支えられていることを踏まえ、保護者の方々、チームメイト、他のチーム、顧問の先生など全ての人に感謝の気持ちをもつ。関わるすべての人から学び、謙虚な姿勢を忘れず、自分の行動に生かせるようにする。

④学校生活にしっかりと取り組む。

- ・優先順位は、学校>学年>クラス>部活である。学校生活をきちんと送れない者の部活動参加は相応しくない。授業中は集中し、積極的に学習に取り組む。提出物もこなすだけでなく、「身に付ける」という意識で取り組む。
- ・周りに気を配り、「今何をすべきか」を考え積極的に声かけを行う。自分がクラス・学年を引っ張っていくという意識をもつ。
- ・委員会、係、当番活動に責任をもつ。
- ・生徒会役員、委員長、学級委員、班長などのリーダーに積極的に挑戦する。他の人の目線に立ち、リーダーとして人を動かしたり、全体をみたりする経験は、必ず自分の成長につながる。

⑤時間を守る。

- ・部活動の開始時間を守る。そのために掃除を効率よく終わらせる、着替えを早くする、委員会・係の仕事効率よく素早く行う（当然ながら良い仕事を！）などは当たり前のこと。課題未提出での居残り、放課後の再テストなどにもならないように、日頃からやるべきことをしっかりやる。
- ・提出物の期限を守る。再登校で部活動に遅れるようなことはしない。

⑥家庭での生活をしっかりとする。

- ・バスケットボールは、パス・ドリブル・シュートの技術習得だけでなく、瞬時の判断・理論的な戦術を必要とするスポーツ。宿題・予習・復習・定期テストに向けて毎日家庭学習に取り組み、文武両道を目指す。それはバスケの技術向上にも必ずつながる。
- ・手伝いを進んでする。好きなことに精一杯取り組めるのは、家族のサポートがあればこそ。毎日の食事、安心して休める場所がある、学校に通えること等を、当たり前のことと思わず、感謝して、

自分の家庭での役割をしっかりと果たすこと。

⑦掃除・整理整頓をする。

- ・練習場所、ボール、ビブス等はすべて学校から「貸してもらっている」ものである。バッシュ・Tシャツ・バスパン・ユニフォーム等も保護者の方に「買って頂いているもの」である。失くしたり雑に扱ったりせず、きちんと管理し大切に扱うこと。
- ・体育館内、渡り廊下の清掃はバスケットボール部が責任をもって行う。

4 活動計画

- (1) 活動日 : 火・木・金・土・(日) ※火・木はどちらか
(2) 活動時間 : 平日 16:00～18:00
休日 9:00～12:00 もしくは 13:00～16:00
(3) 休養日 : 日曜日・月曜日・水曜日