

令和7年度 男子バスケットボール部活動トレーニング年間計画

目標	部員全員のレベルアップ、中央地区大会出場
----	----------------------

月	行事等	1 年	2 年	3 年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生 徒	顧 問
4	入学式 仮入部・見学会 1年生入部	基礎 準備 期	専門 準備 期	完成 期	基礎 準備 期	・筋力、持久力の向上 ・基本技術の養成 ・チームの基本理念の 確認	・1人1人への体の動かし方 やボールの扱い方の指導 ・基本技術指導 ・基本理念の決定 ・ルール解説
5	体育祭 修学旅行 I B A リーグ						
6	東茨城地区総体 中央地区総体						
7	県総体 夏季休業	基礎 鍛錬 期 ①	専門 鍛錬 期 ①	試合 期	基礎 鍛錬 期	① ・筋力、持久力の 養成 ・基本技術の習熟 ・個人戦術の養成	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術指導
8	関東・全国大会 シード決め大会 I B A リーグ					② ・個人戦術の習熟 ・グループ戦術の 養成	・グループ戦術指導
9	東茨城地区新人 I B A リーグ				専門 準備 期	・グループ戦術の確認 ・チーム戦術の確認 ・基本技術、個人戦術の 発展 ・チームのゲーム構想の 確認	・グループ戦術、チーム戦術 指導 ・ゲーム構想の決定 ・練習ゲームの設定
10	中央地区新人 文化祭 県新人						
11					専門 鍛錬 期	① ・持久力、中距離を 走れる力の養成 ・基本技術、個人戦 術の発展、修正	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術の修正
12	冬季休業	② ・グループ戦術、チ ーム戦術練習 ・新たな戦術の習熟	・新たな戦術の指導 ・練習ゲームの設定				
1	毎日茨城杯	基礎 鍛錬 期 ②	専門 鍛錬 期 ②		完 成 期	・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・チームスローガン確認 ・コンディショニング	・グループ戦術、チーム戦術 の修正 ・選手のケア ・ゲームプランの修正
2	毎日茨城杯						
3	卒業式 春季休業					・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・相手に対応した練習 ・コンディショニング	・戦術の修正、確認 ・相手チームのスカウティ ング ・選手のケア

