

女子バスケットボール部

【活動方針】

- 一、人の話を素直に聞く。(顧問だけではなく自分に関わる全ての人の)
 - 二、自分に負けない。(克己心。‘人に優しく 自分に強く’)
 - 三、ひたむきに努力する。(勉強・清掃・当番活動・家の手伝い、全ての事に。)
 - 四、最後まであきらめない。(失敗する事は‘あきらめる’事である。)
 - 五、部活をやらせてもらえる事に感謝する。(保護者・施設・道具・顧問に)
- 競技なので勝敗も大事ですが、長い人生のこの(中学生としての)時期に考えさせ、身につけさせたい上記の五項目を中心に指導しています。

【主な活動(練習)内容】

パスやシュート・ドリブル等の技術、ランニング・筋力トレーニング、
試合形式での実践練習

【活動日】月・火・木・金・土 or 日

(体育館での活動。火曜日は外。土・日曜日は練習試合や公式戦になることがあります)

【活動時間(平日)】夏季 16:00~18:30 冬季 16:00~18:00

【活動時間(休日)】午前実施 8:30~12:00 午後実施 13:30~17:00

【特記事項】

教育の一環として行われている部活動ですので、勝敗よりも日頃の練習過程において、心身共に育て、それに伴った技術の向上を図っています。ですが、競技は負けてばかりでは面白くありません。自分に負けずに努力すれば必ず結果はついてきます。

府中市は小学校時代からバスケットボールをしている生徒が多く、バスケットボール部のレベルが高いので、勝つことは大変難しいのが現実です。しかし、その中でも一中の生徒は都大会出場をめざして、一試合一試合を最後まであきらめずに戦っています。

【主な活動予定】5・6・7月 9ブロック夏季大会、7月 アルバルク杯

8・9月 府中市夏季大会、11月 9ブロック新人大会、2・3月 多摩大会、

2月 中央大学杯、3月 府中市春季大会 通年土日祝日 練習試合

【安全指導・配慮等について】

アップやストレッチなどを入念に行う。基礎練習やシュート練習を重点的に行う。

