

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・学校の活動・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、応援してくれる人に感謝を忘れない。

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目標を中心に活動しています。自分に負けずに努力すれば必ず結果はついてきます。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。令和6年度は9ブロック夏季選手権大会においてベスト4に入り都大会出場が決定しました。より上位の大会に出られるよう練習に励んでいます。

【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(対人)形式での実践練習 など

【活動日】月・火・木・金・土・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も大事にしています。一中はバスケットボールの経験者が少なく中学校からバスケットボールを始める部員がほとんどです。基礎練習から丁寧に取り組んでいます。

【主な活動予定】 4・5月 多摩大会 6月 9ブロック夏季大会
8・9月 府中市秋季大会 11月 9ブロック新人大会
3月 府中市春季大会(1年生大会)
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。

