

部活動シラバス

部 名		部 の 目 標						主 前 年 度 成 績		県高校総体 ベスト8 全国高校選抜優勝大会県予選会 ベスト16 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3位 県高等学校バスケットボール新人大会 ベスト16																						
バスケットボール部 (女子)		「鳥取県大会優勝・全国大会出場」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	部 費		費 用 ・ 用 途 金額はおおよそ																						
	3年	男	名	2年	男	名		第2体育館 (第1体育館)	月別	年間	7,500円 : チームバッグ(新入部時6月に購入) 6,500円 : Tシャツ2種類(新入部時6月に購入) 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)																					
		女	7名		女	7名			(円)	(12,000円) 年2回分割徴収																						
活 動 内 容 (週別)	月		火		水		木		金		土		日		祝日																	
	土日練習したとき休み 16:00~18:00 第1体育館 トレーニング及び校内清掃活動		16:00~19:30 第2体育館 チーム練習		16:00~19:30 第2体育館 チーム練習		16:00~18:00 第1体育館 トレーニング及び校内清掃活動		16:00~19:30 第2体育館 チーム練習		土曜日か日曜日のどちらかが部活動休養日 9:00~13:00 or 13:00~18:00 第2体育館 チーム練習		9:00~13:00 or 13:00~18:00 第2体育館 チーム練習																			
活 動 内 容 (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			
	基礎体力トレーニング(1年)				体幹機能を中心とした基礎体力トレーニング				競技力向上を目指した部位別体力トレーニング				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 (30,000円)						県外遠征 (25,000円)								鳴尾招待 (30,000円)						松江招待 (5,000円)									
	中国選手権県予選		中国選手権		県総体				全国総体		リーグ戦		全国選抜県予選		西部地区新人		西部地区新人		全国選抜		県新人		中国新人									
出 場 予 定 の 大 会			1				2						3		4																	
			中間考査		高校総体		期末考査		夏季休業		夏季休業		夏季休業		夏季休業		夏季休業		夏季休業		冬季休業		冬季休業		センター試験							
学 校 行 事 予 定									学校祭				中間考査				期末考査				年末年始 30~1/1		三年自由登校		学年末考査							
																									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。