

令和8年度 女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
----	-------------

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 IBA リーグ						
6	東茨城地区総体						
7	中央地区総体 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 IBA 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				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	IBA リーグ 中央地区新人 文化祭 県新人	基礎鍛錬期②	専門鍛錬期②		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
11						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
12	IBA リーグ 冬季休業				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
1	毎日茨城杯	基礎鍛錬期②	専門鍛錬期②		試合期	・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
2	IBA リーグ						
3	卒業式 春季休業						

