

女子バスケットボール部

～努力は勝利のもと～



目的：人間形成

目標：ベスト8

《活動日》

【平日】 月・水・金：全体練習
火・木：グループ練習
⇒ 生徒自ら練習
メニューを考案

【休日】 練習または練習試合

*** 1週間に1～2日はOFF**



女子バスケットボール部ってどんなチーム？

主体的に活動するチームを目指し、
全員リーダー制を取り入れています！

例：キャプテン
副キャプテン
声出しリーダー
チーム決めリーダー
メディカルリーダー
整理整頓リーダー
掃除リーダー



【ある日の練習メニュー】

- ・ワールドグレイテストストレッチ
- ・ACL（前十字靭帯）トレーニング
- ・サークル3対2
- ・リバースターン～フィニッシュスキル
シューティング
- ・キックアウト～3P
- ・シェービング1対1・2対2
- ・3メン
- ・3対2対1
- ・パッシングダウン 3対3
- ・スクリメージ

《メンバー構成》

3年生：7名

（マネージャー1名）

2年生：5名

（マネージャー1名）

1年生：11名

（マネージャー2名）

《令和4年度活動実績》

春季総体：2回戦敗退

秋季総体：ベスト16

県民大会：ベスト16



バスケットボールが人間をつくる
バスケットボールを道として選び
それ故に礼儀を重んじ
コートで精神を鍛え、心を練り
敵は相手でなく自分であることを知り
己に勝てる人間になりたい
他人よりも2倍3倍も努力し
やらされる3時間よりも自ら進んでやる1時間の価値を知り
最後までやり通し決して諦めない
根性のある選手になりたい

失敗を人のせいにせず
簡単なボールほど慎重に扱い
同じミスを二度と繰り返さず
人の気持ちになって物を考えられる
心豊かな選手になりたい
練習は人生の縮図と悟り
今日出来る事は明日に延ばさず
研究の精神を怠らず
やれと言われたらすぐに行動する
プライドのある選手になりたい
バスケットボールが人間を練り
バスケットボールが人間を作る