

バスケットボール 部

活動内容紹介

活動方針	マナーを大切にし、身も心も「強い」 チームになろう
平日の活動日数	週 4 日
土日の練習	あり
部員数 3年生	9名
2年生	11名
練習内容	月、水、金、土日は体育館で男女分かれて練習。火、木は外などでトレーニングを行います。
主なイベントや大会等	4、10月 ブロック大会 6、9月 区大会 7月 市総体 2月 1年生大会 3月 三送会
部費（年間）	1、2年生 6000円 3年生 4500円
その他必要なもの	バスケットボールシューズ 練習着（ハーフパンツ、Tシャツなど）
顧問より	誰からも応援される鶴中バスケット部を部員全員で創っていきましょう！

バスケットボール部

おうちでできる！練習メニュー

メニュー	方法	室内	屋外
ストレッチ	ラジオ体操など簡単なものでいいので、毎日体をのばしましょう。	○	○
筋トレ	腕立て伏せ 20回×3セット 腹筋 20回×3セット 背筋 20回×3セット ※セットの間は20秒間をあげる。	○	
持久力	縄跳び 20分間 二重跳び 100回 ※縄跳びがなければ、エア縄跳びでも可。		○

鶴見中学校
バスケットボール部顧問
小林 仁朗
栗冠明香里

鶴見中学校バスケットボール部保護者説明会資料

1. はじめに

バスケットボール部は男女共に公式戦で一勝でも多く勝ち進んでいけるように日々の練習に励んでおります。試合で勝つことや技術力の向上を大きな目標としていますが、それ以上に強い心を持ち、自分で考えて行動できる人に成長してほしいと考えております。また、中学三年間は大人へのステップです。社会的なマナーや礼儀などバスケットボールができることに感謝の気持ちを持ち、部活動を通して学んでほしいと思います。

部活動はあくまでも学校生活の延長線上にあるものです。生活面では学校のルールをしっかりと守り、学習面では提出物等をしっかりと出してから、部活動に参加していただきたいと思います。

保護者の皆様の支えあつての部活動だと思っております。何卒よろしく申し上げます。

2. 活動における諸注意

- ・土日にも練習や試合を行うことがありますが、ご理解いただけたらと思います。遠征費用の面でご協力いただくこともあると思いますが、よろしく申し上げます。
- ・ご家庭の都合で部活動を欠席すること、また放課後、塾、習い事等を優先されるのは問題ありません。欠席が事前に分かっている場合は、部員本人が顧問と部長に必ず伝えてください。休日の急な欠席の場合は、学校に必ず連絡をお願いします。
- ・学校生活はまず学習が第一です。学校の授業やその他の提出物期限を守れない場合は、提出されるまで部活の練習に参加することはできません。また体調を崩し、保健室で1時間以上休んだ場合、その日の部活動には参加できません。ご理解のほどよろしく申し上げます。
- ・部活動ガイドラインに従い、平日1日、土日1日、休養日を設けております。しかし、土日に大会等が入り、両日活動となる場合もあります。予めご承知おきください。
- ・試合だけでなく、普段の活動も保護者の方々に見ていただきたいと思っております。ぜひ参観いただきお子様の活動の様子をご覧いただけたらと思います。

3. 服装について

活動中の服装は学校指定のジャージ、もしくは個人で購入したバスケパンツやTシャツも可としております。部で用意しているTシャツの購入は希望制となっております。冬場のパーカーなどフードのついたものは安全面を考慮して禁止とさせていただきますのでご協力お願いいたします。

4. 部活動にかかるについて

部費は次のように設定させていただいております。

1、2年生…6000円

(内訳：部費2500円、ユニフォーム管理費2000円、選手登録費1500円)

3年生…4500円

(内訳：部費1000円、ユニフォーム管理費2000円、選手登録費1500円)

※3年生は引退により、活動期間が短いため部費を少なく設定しております。

5. 年間スケジュール

1年間の予定は概ね次のようになっております。

4月	ブロック大会
6月	区大会
7月	市総体
9月	区大会
10月	ブロック大会(新人戦)
2月	1年生大会
3月	三送会

6. 朝練習について

毎週火曜日と木曜日に朝練習を実施しています。

集合： 7時15分

活動終了： 8時10分

朝練の時は7時10分にならないと門が開きませんのでご注意ください。