



中学校 バスケットボール班



○主な活動場所

火，木曜日…外バスケットボールコート

水，金曜日…体育館

土日祝日…体育館（2日以上連続して活動はしません）



練習の様子

○活動日・時間

火～金曜日…放課後

土日祝日…3時間程度，時間帯は

① 8：30～11：30，② 11：40～14：10，③ 14：20～16：50

のいずれか。（※試合等の場合は異なる場合があります）



広島大学バスケットボール部員によるクリニック

こんにちは！中学校バスケットボール班です。私たちは日々上のレベルを目指し、男子チームと女子チームに分かれて活動しています。班員のほとんどが中学から始めたため、最初は初心者の集まりですが、目的を持って練習することで、いろいろなプレーができるようになります。チーム競技なので、個人の努力だけでなく、周囲に気配りをするのが大切です。「練習は試合（本番）のように、試合（本番）は練習のように」をモットーに真剣に取り組んでいます。皆で取り組むので、達成したときの喜びは足し算ではなく、掛け算になり、大きな充実感と自信になります。パスを通して、点から線へ、線から面に広がるスポーツです。そのため、コートの中では同級生、先輩の区別なくつながるのが特徴です。

技術面は、先輩、顧問の先生から指導を受けますが、時には高校生の先輩や広島大学のバスケット部員、プロの選手や指導者に来ていただくこともあります。

また、普段の生活をどう送るかを重視しています。「バスケットだけする」のではなく、「バスケットもする」ことを重要視し、生徒会活動、学業等に真剣に取り組んでいます。バスケットは習慣のスポーツです。がんばるべきときにがんばりきることができる一人ひとりになることを目指しています。

大会などの試合のときには、保護者、先輩が多数応援に来ていただいています。選手の数より応援の数が多いため特徴です。



プロの指導者からのアドバイス



計時等の大会運営の様子



バスケットボールゴール