

令和8第四砂町中学校 バスケットボール部年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団活動を通して、他者理解に努めて協調性を身に付ける。 ・ 集団競技の楽しさを理解する。 ・ 各種大会において成績を向上させる。 			
活動日 及び 活動時間	平日	<ul style="list-style-type: none"> ・ 7:30～8:00 (月) ・ 16:00～18:00 (月) ・ 16:00～18:30 (火) ・ 16:00～17:30 (木) ・ 7:30～8:10 (金) 	休日	<ul style="list-style-type: none"> ① 9:00～12:00 (土) ② 13:30～16:30 (土) ③ 15:00～18:00 (土) *大会等により予定が変更になる場合がある
休養日	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎週、平日は水曜日、また土日は、いずれか1回を休養日とする。 ② 学校共通休養日となっている第二日曜日を休養日とする。 			
主な 活動予定	月	活 動 等	参加予定大会等	
	4月	新入生 (仮入部) 基礎練習 2、3年生 応用・実戦練習	江東区連盟杯	
	5月	新入生 (正式入部) 基礎練習 2、3年生 基礎・応用・練習試合	夏季区大会	
	6月	1年生 体幹トレーニング・基礎練習 2、3年生 基礎・応用・練習試合		
	7月	1年生 体幹トレーニング・基礎練習 2年生 体幹トレーニング・基礎・応用 練習 *部長選出		
	8月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合	夏季砂町カップ	
	9月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合		
	10月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合	区シード権大会	
	11月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合	秋季区大会 (新人戦)	
	12月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合		
	1月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合		
	2月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合		
	3月	1、2年生 体幹トレーニング・持久力 向上、基礎・応用・練習試合 3年生 体力向上、基礎・応用練習	区1年生大会	