

令和6年度 江東区立東陽中学校男子バスケットボール部年間活動計画

年間目標	・目標に向かって努力し、規律ある集団を目指す。		
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	3月1日～10月31日 朝練 7:30～8:00 (木) 16:00～18:30 (月・火・金)	休日 9:00～12:00 または 13:00～16:00 (土・日曜日) ※大会、遠征等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
	平日 【冬季】	11月1日～2月29日 朝練 7:30～8:00 (木) 16:00～18:00 (月・火・金)	
休養日	① 毎週水、木曜日、土曜日もしくは日曜日の週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	公式戦への向けての練習	
	5月	公式戦への向けての練習	
	6月	新キャプテン選出 新チーム練習開始	夏季大会
	7月	基礎体力向上 基礎練習(ドリブル パス シュート)	
	8月	基礎練習 マンツーマンDF 基礎練習	
	9月	基礎練習(ドリブル パス シュート) マンツーマンDF 基礎練習	
	10月	スクリーンを使った戦術基礎	シード権大会
	11月	スクリーンを使った戦術基礎	秋季大会
	12月	冬季大会へむけての練習	江東区冬季大会 (スナモカップ)
	1月	冬季大会へむけての練習	江東区冬季大会 (スナモカップ)
	2月	応用練習	
	3月	3年生お別れ試合 新入部員歓迎準備	