

令和7年度 江東区立東陽中学校女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 16：00～17：00 (月・金)	休日	なし ※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28日 16：00～17：00 (月・金)		
休養日	① 毎週木曜日、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	基礎体力向上 基礎練習		
	5月	基礎体力向上 基礎練習（ドリブル・パス・シュート）		
	6月	基礎体力向上 基礎練習（ドリブル・パス・シュート）		
	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D F 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D F 基礎練習		
	10月	スクリーンを使った戦術基礎		
	11月	スクリーンを使った戦術基礎		
	12月	応用練習		
	1月	応用練習		
	2月	応用練習		
	3月	応用練習	1年生大会	