

# 令和5年度 都立光丘高校 男子バスケットボール部 11月予定表

最終更新

10月5日

日	曜日	予定等	活動				
			朝練	時間	場所	夜練	備考
1	水		○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
2	木		○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
3	金	新人支部大会		8:30～13:30頃	都練馬		【新人支部大会 3回戦】負ければ休み
4	土			(7:00) 8:30～12:00	体育館[半面女バス]		【練習】合同
5	日	新人支部大会		8:15～12:30頃	海城		【新人支部大会 4回戦】負ければ休み
6	月	面談期間		休み	トレ室or外		【トレーニング&外ラン】
7	火	面談期間	○	15:30～18:00	体育館[全面]		【練習】合同
8	水	面談期間	○	15:30～18:00	体育館[半面女バス]	○	【練習】合同
9	木	面談期間	○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
10	金	面談期間	○	15:30～18:00	体育館[全面]		【練習】合同
11	土			(7:00) 8:30～12:00	体育館[半面女バス]		【練習】合同
12	日	新人支部大会		8:30～13:30頃	帝京		【新人支部大会 準々決勝(ベスト4決)】負ければT0?
13	月			休み	トレ室or外		【トレーニング&外ラン】
14	火	事前指導②	○	15:30～18:00	体育館[全面]		【練習】合同
15	水	修学旅行②	○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
16	木	修学旅行②	○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
17	金	修学旅行②	○	15:30～18:00	体育館[全面]		【練習】合同
18	土	修学旅行②		(7:00) 8:30～12:00	体育館[半面女バス]		【練習】合同
19	日	新人支部大会		8:30～13:30頃	巣鴨		【新人支部大会 準決勝・決勝】負ければT0?
20	月	面談期間		休み	トレ室or外		【トレーニング&外ラン】
21	火	面談期間	○	15:30～18:00	体育館[全面]		【練習】合同
22	水	面談期間	○	15:30～18:00	体育館[半面女バス]	○	【練習】合同
23	木	勤労感謝の日		休み		○	
24	金	開校記念日		休み			
25	土			12:00～17:30	体育館[全面]		【練習】合同『中3対象 第2回部活動体験会』
26	日			休み			
27	月	考查前		休み			
28	火	考查前		休み			
29	水	考查前		休み		○	
30	木	考查前		休み		○	

- ★ 遅刻・欠席・早退については必ず連絡すること。【厳守】
- ★ あくまで予定です。変更あればまた連絡します。
- ★ 中学生も参加できます。【要連絡】
- ★ 練習着やタオル、下着の予備や飲み物を多めに持ってくること。
- ★ フォーメーションやディフェンスなどのチームの約束事が増えています。全員できるようにしておくこと。チーム練習だけでは足りない可能性大。
- ★ 夜練は部活ではなく任意の活動です。ケガには注意すること。
- ★ 補食(おにぎり・バナナ・ゼリー飲料など)を必ず持ってくる。

