

令和7年度 都立光丘高校 男子バスケットボール部 12月 予定表

*追加等の変更点は赤字で記入します

最終更新

12月9日

日	曜日	予定等	活動			
			朝練	時間	場所	備考
1	月			休み		
2	火	期末考查	○	休み		
3	水	期末考查	○	休み		
4	木	期末考查	○	休み		
5	金	期末考查	○	放課後～18:00	都井草	【合同練習&練習試合】vs都井草 ★補食不要(用意あります)★
6	土			13:30～17:00	杉並区立井草中	【合同練習】★補食持参★
7	日	体育館LED工事*		休み		
8	月			休み		
9	火		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
10	水		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
				19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
11	木		○	19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
12	金		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
13	土			7:00～11:30	本校体育館	【練習試合】vs群馬県太田市立太田・都美原 ★昼食&補食持参★
				13:00～17:00		【練習試合】vs群馬県太田市立太田・都美原・杉並学院 ★補食持参★
14	日			7:00～12:30	本校体育館	【練習試合】vs群馬県太田市立太田・都一橋 ★補食持参★
15	月			休み		
16	火		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
17	水		○	19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
18	木	成績会議	○	19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
19	金		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
20	土			13:00～18:00	都小山台	【東京都U18リーグ T3-A】 13:30～TO・15:00～練習試合
21	日			11:30～18:00	本校体育館	【東京都U18リーグ T3-A】 13:30～TO・15:00～練習試合
22	月			休み		
23	火		○	放課後～18:00	体育館[半面女バス]	【チーム練習】★補食持参★
24	水		○	19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
25	木	大掃除・終業式	○	19:00～21:00	練馬区立石神井西	【個人練習(希望者のみ)】☆補食持参推奨☆
26	金	冬季休業日 始		7:00～12:00	体育館[全面]	【練習試合】vs 駒場学園・錦城★補食持参★
27	土			8:30～12:00 13:00～17:00	練馬区立光が丘第三	【練習試合(中学・高校連携事業)】練馬区立光が丘第三・練馬区立中村・練馬区立石神井/都鷺宮・英明フロンティア・明治学院東村山・都光丘
28	日			7:00～12:00	体育館[全面]	【合同練習・練習試合】vs練馬区立三原台中 他 ★補食持参★
29	月			8:30～12:00	都石神井	【練習試合】vs都石神井 ★補食持参★
30	火			休み		
31	水	大晦日		休み		
1	木			休み		
2	金			休み		
3	土			休み		
4	日			12:00～18:00	体育館[半面女バス]	【練習試合】vs都練馬 ★補食持参★

*体育館LED工事は延期になりました。

全ての日程で中学3年生参加できます。【要連絡】

- ★ 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
 - トレーニングルームを積極的に活用し体づくりを各自で行うこと。
 - ★ 始めと終わるに浅沼先生か大平先生のところに行き、利用する事を伝えること。
 - ☆ 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。
 - ★ 補食(おにぎり・バナナ・ゼリー・飲料など)を必ず持ってくる。
 - ☆ プロテインをチームで購入しました。練習後に飲みます。[任意] 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。
 - ★ 水曜(小中高生 試合)木曜(中高生 自主練)
- 場所は練馬区立石神井西中学校 19:00～20:45 無料

