

令和5年度 都立光丘高校 男子バスケットボール部 7月予定表

最終更新

7月3日

日	曜日	予定等	活動				
			朝練	時間	場所	夜練	備考
6/24～7/5はテスト期間休み(水曜・木曜は外練可能)							
6	木	期末テスト終		12:00～17:00	外・トレ室・体	○	【前半 トレーニング&外ラン】【後半 体育館練習】
7	金		○	14:30～18:00	体育館		【練習】
8	土	保護者会 11:00～		8:30～12:00	体育館		【練習】強化・育成 合同*中学生1名
				12:30～17:00	本校体育館		【練習試合】vs都杉並
9	日			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化 終日トレーニング可
				12:30～18:00	本校体育館		【練習試合】育成 中学生 都大会出場チーム(予定)
10	月			休み	トレ室or外		【トレーニング&外ラン】
11	火		○	14:30～18:00	体育館		【練習】
12	水		○	13:00～18:00	体育館	○	【練習】
13	木		○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
14	金		○	13:00～18:00	体育館		【練習】
15	土			8:30～12:30	本校体育館		【練習試合】vs都小平
				12:30～17:00	体育館		【練習】強化・育成 合同
16	日			8:30～12:30	本校体育館		【練習試合】強化 vs都杉並工業・日大第二
				12:30～17:00	本校体育館		【練習試合】育成 vs都大泉桜・都第五商業
17	月			休み			
18	火		○	13:00～18:00	体育館		【練習】
19	水		○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
20	木	大掃除・終業式	○	休み	トレ室or外	○	【トレーニング&外ラン】
21	金	夏休み始		8:30～12:00	本校体育館		【練習】育成 終日トレーニング可
				12:30～17:00	本校体育館		【練習試合】強化 vs都つばさ総合
22	土			8:30～12:30	体育館		【合同練習】育成 光が丘第二中
				12:30～17:00	本校体育館		【練習試合】vs都鷺宮
23	日			休み			
24	月			休み			
25	火	中学生参加可能		8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化・育成 合同
26	水	中学生参加可能		8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化・育成 合同
27	木			休み		○	
28	金	中学生参加可能		8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化・育成 合同
29	土			8:30～12:00	本校体育館		【練習試合】vs対戦校未定
30	日			休み			
31	月			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
- ★ すごい練習時間・量になります。休めば取り残されます。
- ★ 熱中症などの体調面については十分注意する。(水分補給等)
- ★ 熱中症対策の為、比較的気温の低い午前中練習を基本とします。
練習着やタオル、下着の予備を多めに持ってくること。
- ★ 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。
- ★ プロテイン持参&補食はいつも以上に持参してください。

