

令和5年度 都立光丘高校 男子バスケットボール部 8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
1	火			休み			
2	水	夏季合宿始		9:00～22:00	群馬県太田市		【練習試合】vs群馬クレインサンダーズU15(以下群馬CT)
3	木			6:00～22:00	群馬県太田市		【練習試合】群馬CT U-15/U-18/樹徳
4	金			6:00～22:00	群馬県太田市		【練習試合】群馬CT U-15/U-18/太田/常磐
5	土	夏季合宿終		6:00～17:00	群馬県太田市		【練習試合】群馬CT U-15/U-18/太田/常磐
6	日			休み			
7	月			休み			
8	火			休み			
9	水			休み			
10	木			休み			
11	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
12	土	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『中3対象 部活動体験会』
13	日			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習試合】育成のみ 強化休み
14	月			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習試合】強化・育成 合同 vs東京立正
15	火			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化・育成 合同
16	水			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習】強化・育成 合同
17	木			8:00～18:00	光丘体育館		練馬区民大会
18	金			8:00～18:00	光丘体育館		練馬区民大会
19	土			休み			
20	日			8:30～12:00	都鷺宮		【練習試合】強化のみ 育成休み vs都鷺宮/杉並学院/都東大和
21	月			8:30～12:00	会場未定		【練習試合】強化・育成 合同
22	火			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習試合】強化のみ 育成休み トレーニング可
23	水			8:30～12:00	トレ室&本校体育館		【合同練習】育成のみ 強化休み 光が丘第二中
24	木			8:30～12:00	都豊多摩		【練習試合】強化のみ 育成休み vs都豊多摩
25	金			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習試合】育成のみ 強化休み トレーニング可
26	土			8:30～12:00	トレ室&体育館		【練習試合】強化・育成 合同
27	日			8:00～18:00	立教池袋高校		【審判講習会モデルゲーム】強化・育成 合同
28	月			休み			
29	火			休み			
30	水			休み			
31	木			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ています。
- ★ 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。



光が丘第二中学校・石神井中学校が夏休み期間に体育館工事のため合同練習を予定しています。