

別紙1 年間の活動計画

東京都立神津高等学校バスケットボール部

| | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----|--|
| 年間目標 | バスケットボール競技の練習を通して、心身の成長を育む。 | | | |
| 部員数 (令和4年4月現在) | 男子6名 女子1名 合計7名 | | | |
| 活動日 | 火曜日、木曜日、金曜日 | | | |
| 活動時間 | 平日 | 16:00～18:00 | 休日 | |
| 休養日 | 月曜日、水曜日、土曜日、日曜日 | | | |
| 主な活動予定 | 4月 | 年間練習計画の作成、1学期の目標設定、基礎練習、体力トレーニング | | |
| | 5月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| | 6月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| | 7月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング、1学期の振り返り、夏季目標の設定 | | |
| | 8月 | 基礎練習・応用練習、体力トレーニング、夏期遠征 | | |
| | 9月 | 2学期の目標設定、基礎・応用練習、トレーニング | | |
| | 10月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| | 11月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| | 12月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング、2学期の振り返り、冬季目標の設定 | | |
| | 1月 | 学期の目標設定、基礎・応用練習、トレーニング | | |
| | 2月 | 基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| | 3月 | 1年間の振り返り、基礎・応用練習、体力トレーニング | | |
| 参加予定大会 | 新人戦(男子) | | | |
| 主な実績 | 3年度 | なし | | |
| | 2年度 | なし | | |
| | 元年度 | 夏季遠征・冬季遠征実施 | | |