

令和8年度 江東区立深川第八中学校バスケットボール部年間活動計画 別紙2

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての選手が、自らの目標を設定し、全力で活動することで達成感を味わう。 ・チームワークを意識しながら練習をし、キャプテンを中心とした規律ある集団をつくる。 ・基本的な生活習慣、礼儀・礼節を重んじる態度を育成する。 			
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	3月1日～10月31日 15:30～18:30 (月・木・金曜日)	休日	AM 8:30～12:30 PM 13:00～17:00 (土、日のいずれか) ※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
	平日 【冬季】	11月1日～2月29日 15:30～18:00 (月・木・金曜日)		
休養日	① 毎週火曜日、土曜日または日曜日の週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の土日完全休養日を設定します。			
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等	
	4月	1年生仮入部、基礎練習、チームプレー練習 試合期の練習	江東区バスケットボール連盟杯	
	5月	1年生正式入部 試合期の練習	江東区バスケットボール連盟杯 江東区夏季総合体育大会	
	6月	試合期の練習	江東区夏季総合体育大会	
	7月	3年生引退、新チーム組織づくり、練習開始 基礎体力づくり	東京都書き総合体育大会	
	8月	基礎体力づくり 基礎練習	東京都夏季総合体育大会	
	9月	チームプレー練習 試合期の練習		
	10月	試合期の練習	江東区シード権争奪練習試合	
	11月	試合期の練習	江東区秋季大会	
	12月	基礎体力づくり フットワーク強化月間	江東区秋季大会	
	1月	基礎体力強化月間	東京都秋季新人大会	
	2月	チームプレー練習		
3月	3年生送別会 試合期の練習	墨東五区選抜交流大会 江東区1年生練習試合		