三芳町立藤久保中学校　　令和4年度

男子バスケットボール部　年間活動計画

顧問名　福井元気・関川佳菜子

活動目標	礼儀正しく どんなことにも 一生懸命取り組み 最後まであきらめずがんばろう！											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 （曜日・時間・場所 ・内容など）	【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金　7:45～8:15 ◆放課後 月　15:20～17:45 水、木、金　16:20～17:45 【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド 【内容】 ハンドリング、フットワーク、 ツーメン、スリーメン、 シューティング、筋トレ、柔軟、 ランニングメニューなど				【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金　7:45～8:15 ◆放課後（～新人戦） 月　15:20～17:45 水、木、金　16:20～17:45 ◆（新人戦翌週～11月中旬） 月　15:20～17:00 水、木、金　16:20～17:00 ◆（11月中旬～11月末） 月　15:20～16:30 水、木、金　16:20～16:30 ◆（12月中） ～16:30 【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド 【内容】 ハンドリング、フットワーク、ツーメン、 スリーメン、シューティング 筋トレ、柔軟、ランニングメニューなど					【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金　7:45～8:15 ◆放課後（1月4日～中旬） 月　15:20～16:30 水、木、金　16:20～17:30 ◆（1月中旬～1月末） 月　15:20～16:45 水、木、金　16:20～16:45 ◆（2月中） 月　15:20～17:00 水、木、金　16:20～17:00 ◆（3月中） 月　15:20～17:30 水、木、金　16:20～17:30 【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド 【内容】 ハンドリング、フットワーク、 ツーメン、スリーメン、 シューティング、筋トレ、柔軟、 ランニングメニューなど		
休養日 オフシーズン	・火曜日（放課後） ・土曜日及び日曜日の1日 ・中間テスト5日前（5月）				・火曜日（放課後） ・土曜日及び日曜日の1日 ・8月13日～16日 ・中間テスト5日前（10月） ・期末テスト5日前（11月） ・12月28日～1月3日					・火曜日（放課後） ・土曜日及び日曜日の1日 ・12月28日～1月3日 ・学年末テスト5日前（2月）		
参加予定大会 日程等	4月中旬 スプリングカップ 5月上旬 三芳町TO講習会 6月中旬 学校総合体育大会 7月下旬 審判講習会				8月上旬 夏季大会（未定） 9月下旬 新人兼県民総合体育大会					12月下旬 三芳カップ 日時未定 三芳町1年生大会		
備考												