

別紙 2

鳥取県立米子東高等学校バスケットボール部（女子）年間活動計画

部員数	女子 16 名 合計 16 名
顧問氏名	第 1：谷本裕貴 第 2：板持俊博 第 3：秦孝一 第 4：東維央里
活動日	月、火、木、金、土
休養日	水、日
活動時間	(平日) 月・火・木・金・・・2時間 (休日) 土・・・・・・・・・・3時間 (8：30～11：30)
活動場所	第 1 体育館

活動目標	○一人一人が自分自身やチームの課題を分析し、課題克服のために必要なことを考えて練習に取り組むことができる。 ○練習を通して、時間を守ることなど社会のルールを身につける。
------	--

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4 月		練習試合（週末）	県総体に向けての練習
5 月	県高校総体	ゴールデンウィーク合宿	県総体に向けての練習
6 月			基礎練習 体づくり
7 月			基礎練習 体づくり
8 月		県外練習試合（夏季休業中）	ウインターカップ県予選に向けての練習
9 月		練習試合（週末）	ウインターカップ県予選に向けての練習
10 月	ウインターカップ県予選	練習試合（週末）	ウインターカップ県予選に向けての練習
11 月		練習試合（週末）	新人戦に向けての練習
12 月	西部地区新人戦	冬季合宿（冬季休業中）	新人戦に向けての練習
1 月	県新人戦		新人戦に向けての練習
2 月			個人力向上のための練習
3 月		春季合宿	個人力向上のための練習

備考

- お盆や年末年始等、長期休業中にオフシーズンを設ける。
- 水曜日はチーム練習を行わないが、各自課題練習に取り組む日とする。