

江戸川区立松江第五中学校 女子バスケット部 活動方針、年間の活動計画

顧問：菅原 芳雄 宮本 真希（外部コーチ）

校長：荒巻 淳

活動方針	バスケットボールの技術向上と共に、人間力の育成と自己研鑽を目指す。		
部員数 (令和0年0月0日現在)	令和5年5月1日現在 3年生2名 2年生4名 1年生2名		
活動日	月曜日オフ 火曜日～金曜日活動（朝練は火・水・木実施 月・金は自主参加） 土、日不定期だが大会がなければどちらか休養日を設定する		
活動時間 (平日)	朝練習 7:00～8:00 放課後練習 16:00～18:00		
活動時間 (週休日)	午前 or 午後の半日練習		
主な活動予定	月	活動予定	大会等
	4月	上記活動時間と同様	
	5月	上記活動時間と同様	夏季総合体育大会
	6月	上記活動時間と同様	夏季総合体育大会
	7月	上記活動時間と同様	
	8月	夏季休業中は週の活動時間を 16 時間未満	秋季区民総合体育祭
	9月	上記活動時間と同様	秋季区民体育大会
	10月	上記活動時間と同様	
	11月	上記活動時間と同様	
	12月	冬季休業中は週の活動時間を 16 時間未満	選抜チーム選考会
	1月	上記活動時間と同様	
	2月	上記活動時間と同様	連盟杯（2, 3月のどちらか）
	3月	春季休業中は週の活動時間を 16 時間未満	連盟杯（2, 3月のどちらか）
安全指導・ 配慮等について	怪我予防を目的とする筋力トレーニング、自己管理（体調管理・栄養管理）指導を行う		