

## 江戸川区立西葛西中学校 男子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 内藤幸祐 古沢大樹 浅野匡俊 倉持和希

校長：川崎 純一

活動方針	心・技・体を鍛え、努力を惜しまない力と、仲間との切磋琢磨で育む			
部員数 (令和5年5月2日現在)	男子 3年生4名、 2年生11名、 1年生11名 計26名			
活動日	月、火、水、金、土か日 ※木 土か日は休業日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00~解散 18:30	冬季	集合 16:00~解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 7:00~解散 11:00	午後 実施	集合 13:00~解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	1年生本入部開始		なし
	5月	基礎練習		
	6月	基礎練習		夏季総合体育大会
	7月	基礎練習		
	8月	基礎練習 練習試合		
	9月	DF練習		秋季総合体育大会
	10月	DF練習		
	11月	DF練習		
	12月	OF練習 練習試合		
	1月	OF練習		1年生大会
	2月	OF練習		連盟杯
	3月	総合練習		
安全指導・ 配慮等について	①けがの予防に備えるため、けがについての勉強会を行う。 ②練習前、練習後のストレッチ、体幹トレーニング等準備をしっかりと行う。			