

江戸川区立西葛西中学校 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

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 (平成7年4月25日現在)	3年生 6名 2年生 7名 1年生 21名 計 34名			
活動日	月、火、水、金、土 or 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		
	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。			