

江戸川区立西葛西中学校 男女バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	仲間と切磋琢磨しながら心・技・体を鍛えると共に努力を惜しまない選手を育成する			
部員数 (令和8年4月21日現在)	男子3年生 10名 2年生 16名 1年生 14名		計 40名	
	女子3年生 6名 2年生 10名 1年生 12名		計 28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 8:00~解散 12:00	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		
	5月	基礎練習・練習試合		
	6月	基礎練習・練習試合		夏季総合体育大会
	7月	基礎練習・練習試合		
	8月	基礎練習・練習試合		秋季区民大会
	9月	基礎練習・練習試合		秋季総合体育大会
	10月	基礎練習・練習試合		
	11月	基礎練習・練習試合		
	12月	基礎練習・練習試合		
	1月	基礎練習・練習試合		
	2月	基礎練習・練習試合		連盟杯
	3月	基礎練習・練習試合		
安全指導・ 配慮等について	①けがの予防に備えるため、ストレッチ等の講習会を行う。 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。			