

江戸川区立東葛西中学校 男子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：小川 元喜 眞島 健

校長：山田 尚孝

活動方針	バスケットボールを通して、個人の技術の向上だけでなく、チームメイトとの関わりから、集団としての成長を目指す。			
部員数 (令和7年5月9日現在)	第3学年 10名 第2学年 11名 第1学年 22名 計 43名			
活動日	火・水・木・金・(土)・(日) ※月、土または日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16：00 ～ 解散 18：00	冬季	集合 16：00 ～ 解散 18：00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 9：00 ～ 解散 13：00	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	組織的な練習		
	5月	総合的な練習		
	6月	総合的な練習		夏季総合体育大会
	7月	総合的な練習		東京都大会
	8月	基礎の定着 個人技の強化		秋季区民大会
	9月	個人技の強化 判断力の強化		秋季総合体育大会
	10月	基礎の定着 個人技の強化		
	11月	基礎の定着 個人技の強化		
	12月	個人技の強化 判断力の強化		
	1月	判断力の強化 組織的な練習		東京都大会 江戸川区連盟杯
	2月	判断力の強化 組織的な練習		江戸川区連盟杯
	3月	組織的な練習		
安全指導・ 配慮等について	動的ストレッチを取り入れアップを行う。 無理な走り込みによる走力強化ではなく、バスケットを通して運動量を確保する。 給水や休憩時間を取り入れ、熱中症や疲労による怪我に配慮をする。			