

江戸川区立篠崎第二中学校 女子バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画	
顧問：清塚 慎也・秋元 聡	校長：蓮沼 祥之

活動方針	・技術の向上のみではなく、決まりを守ることの大切さや礼儀について指導する。 ・目標達成のために仲間と協力することや思いやることの大切さを経験させる。			
部員数 (令和5年5月2日現在)	3年5名、2年10名、1年4名 計19名			
活動日	平日 月・火・木・金 休日 土・日のいずれか (朝自主練 月・水・金)			
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	ゲーム形式の総合練習及び練習試合		
	5月	ゲーム形式の総合練習及び練習試合		
	6月	ゲーム形式の総合練習及び練習試合		夏季総合体育大会
	7月	ファンダメンタル 体幹トレーニング		クールカップ
	8月	ファンダメンタル トランジション		
	9月	総合練習及び練習試合		秋季区民総合体育祭
	10月	総合練習及び練習試合		秋季総合体育大会
	11月	長く走る体力作り		
	12月	短い距離を繰り返し走る体力作り		つくし杯（1年生）
	1月	短い距離を速く走る体作り		1年生技能研修会
	2月	総合練習及び練習試合		江戸川区連盟杯争奪戦
	3月	総合練習及び練習試合		大崎杯
安全指導・ 配慮等について	水分は練習中に各自、適宜補給させる。 ケガをしないための体幹づくり、体の動かし方をしっかりと指導する。			