

江戸川区立上一色中学校 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	バスケットボールを通して生徒の心身の健全育成を図る。			
活動日	月曜日 水曜日 木曜日 金曜日 (土曜日) (日曜日)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00~解散 18:30	冬季	集合 16:00~解散 18:30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 7:45~解散 11:00 集合 10:45~解散 14:00	午後 実施	集合 13:45~解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	練習 練習試合 トレーニング		
	5月	練習 練習試合 トレーニング		
	6月	練習 練習試合 トレーニング		江戸川区夏季総体
	7月	練習 練習試合 トレーニング		
	8月	練習 練習試合 トレーニング		江戸川区シード権大会
	9月	練習 練習試合 トレーニング		江戸川区秋季総体
	10月	練習 練習試合 トレーニング		
	11月	練習 練習試合 トレーニング		
	12月	練習 練習試合 トレーニング		
	1月	練習 練習試合 トレーニング		江戸川区連盟杯
	2月	練習 練習試合 トレーニング		江戸川区連盟杯
	3月	練習 練習試合 トレーニング		
安全指導・ 配慮等について	毎回の練習で準備体操(ストレッチ)・準備運動(フットワーク)の時間を設ける。 原則として、平日1日と週休日1日の休養日を確保する。			