

令和8年度 大島西中学校 男子バスケットボール部年間活動計画

年間目標	1 部員全員が基礎体力向上に励む。 2 部員自らが目標を設定し、全力で活動することで充実感・達成感を味わう。 3 諸大会に臨み、それぞれがベストを尽くせるように取り組む。			
活動日 及び 活動時間	平日	活動日：火、木 ※外周がある場合があります。 活動時間：16：00～18：00	休日	原則3～4時間程度(土・日・祝) ※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
休養日	① 原則、毎週月、水、金、日曜日の週4回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。			
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等	
	4月	新入生歓迎 仮入部 正式入部 基礎練習, 戦術練習	連盟杯	
	5月	基礎練習, 戦術練習	連盟杯、夏季大会	
	6月	基礎練習, 戦術練習 新キャプテン選出、新チーム練習開始	夏季大会	
	7月	身体作り, 基礎練習		
	8月	身体作り, 基礎練習		
	9月	身体作り, 戦術練習		
	10月	基礎練習, 戦術練習	シード権大会	
	11月	基礎練習, 戦術練習	新人戦	
	12月	身体作り, 基礎練習, 戦術練習		
	1月	身体作り, 基礎練習, 戦術練習		
	2月	身体作り, 基礎練習, 戦術練習		
	3月	身体作り, 基礎練習, 戦術練習 3年生送別会	墨東地区選抜大会(区選抜選手のみ) 1年生大会	