

## 女子バスケットボール部 2022年度年間活動計画

年間目標	東京都ベスト32 個々の技術、心身の成長とチーム力の向上		
顧問氏名	下園裕美 有田逸郎 岡崎湖々		
活動日	週5～6日	休養日 水・日OR月	
活動時間	平日3：45～6：30（体育館6：00から片付け） 土曜日 1：30～4：30、休日（練習試合を除く）4時間程度		
活動場所	体育館、赤塚公園、トレーニングルーム		
参加予定大会・合宿等			
4月	東京都春季大会および関東大会予選		
5月	東京都インターハイ予選		
7月	例年は夏季合宿		
8月	東京都夏季大会		
9月	私学第十支部大会		
11月	東京都新人大会		
12月	千葉県銚子研修大会（遠征合宿）：現在開催未定		
2月	高体連C支部大会		
3～4月	石川県金沢市春季交歓大会（遠征合宿）：現在開催未定		
年間活動計画			
4月	5月	6月	7月
大会に向けてチームOF、チームDFの構築、習得 練習試合での実践練習	大会に向けてチームOF、チームDFの構築、習得 練習試合での実践練習	大会に向けてチームOF、チームDFの構築、習得 練習試合での実践練習	ドリブル・シュート・パスなどの個人技術の鍛錬、体力作りとフットワークの向上
8月	9月	10月	11月
ドリブル・シュート・パスなどの個人技術の鍛錬、体力作りとフットワークの向上	大会の反省を通しての個人技術の向上	練習試合を通して大会に向けたチーム作り	大会の反省を通しての個人技術・チーム力の向上
12月	1月	2月	3月
基礎技術の見直しとDF力の向上のための身体作り ゲーム合宿の実施	基礎技術の見直しとDF力の向上のための身体作り	12月・1月に培ったチームDFを大会で試す。	次年度4月に向けたチームOFの向上、個人のシュート率の向上

※上記は原則であり、時期によって変動がある場合があります。