

女子バスケットボール部 2024 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 月・日 OR 木	
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	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)		
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)		
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。