部・同好会　2025 年度年間活動計画

年間目標	東京都ベスト 64	
顧問氏名	石井宗人、堂所美桜、内野晴菜	
活動日	週 4～5 日	休養日　木(隔週)、金、(日)
活動時間	平日　　16:00～18:00(火曜日は朝練(7:30～)のみ。木曜日は隔週実施) 土曜日　13:30～16:00 休日（練習試合を除く）　　2～4 時間	
活動場所	体育館、赤塚公園など	

参加予定大会・合宿等	
4　月	春季大会
6　月	インターハイ予選
8　月	夏季大会、私学大会、夏季合宿
9　月	支部大会
１１　月	新人大会
2　月	支部研修大会
3　月	春季合宿

年間活動計画

4 月	5 月	6 月	7 月
春季大会 実践練習 体力づくり	基礎練習（ボールコントロールなど） 実戦練習（コンビ、試合形式など）	インターハイ予選	基礎技術の強化 体力強化（ランニング、トレーニング）
8 月	9 月	10 月	11 月
夏季合宿 夏季大会 基礎練習 体力強化	支部大会	基礎練習 実戦練習 体力強化	新人大会
12 月	1 月	2 月	3 月
私学大会	基礎練習 実戦練習 体力強化	支部研修大会	春季合宿 基礎練習 実戦練習 体力強化

※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。