

年間活動計画

橋本高等学校

男子バスケットボール 部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3					
大会予定			・県総体 ・近畿大会		・県夏季大会		・国民体育大会	・県秋季大会		・県新人大会	・近畿大会	・全国選抜大会					
練習計画等	新入部員＝基礎体力・個人技能 上級生＝基礎体力・ゲームを中心とした反復練習	・県外遠征 ・県内練習試合	◎大会を見据えた練習 ・モチベーションアップ ・チームワーク強化 ・応用プレーの確認、活用 ・体調管理	◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹） ・基本プレーの習得	◎県秋季大会に向けて ・モチベーションアップ ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得 ・練習試合	◎県新人大会に向けて ・モチベーションアップ ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得 ・練習試合	・走り込みや筋トレを中心に行なう。 ・休養日を多く設定し、身体のケアを徹底	◎総体に向けて及び 新年度に向けて ・チームワーク強化 ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得									
準備期	試合・調整期	新チームへの移行期	準備期	試合・調整期	試合・調整期	鍛練・オフ期	準備期										
学校行事等	・始業式、入学式	・1学期内間考査	・校内バレーボール大会	・文化祭	・1学期期末考査	・終業式	・始業式	・体育祭	・2学期中間考査		・2学期期末考査	・終業式	・始業式	・金剛山耐寒登山	・学年末考査	・卒業式	・終業式