

# 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	<p>新入部員 = 基礎体力・個人技能 上級生 = 基礎体力・チームを中心にした反復練習</p>	<p>・ 県外遠征 ・ 県内練習試合</p>	<p>◎大会を見据えた練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モチベーションアップ</li> <li>・チームワーク強化</li> <li>・応用プレーの確認、活用</li> <li>・体調管理</li> </ul>	<p>◎新チームづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新チーム目標設定</li> <li>・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹）</li> <li>・基本プレーの習得</li> </ul>			<p>◎県秋季大会に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モチベーションアップ</li> <li>・基本プレーの確認、活用</li> <li>・応用プレーの習得</li> <li>・練習試合</li> </ul>		<p>◎県新人大会に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モチベーションアップ</li> <li>・基本プレーの確認、活用</li> <li>・応用プレーの習得</li> <li>・練習試合</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り込みや筋トレを中心にパワーアップ等を図る。</li> <li>・休養日を多く設定し、身体のケアを徹底</li> </ul>	<p>◎総体に向けて及び新年度に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームワーク強化</li> <li>・基本プレーの確認、活用</li> <li>・応用プレーの習得</li> </ul>	
	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		鍛錬・オフ期		準備期
学校行事等	・ 始業式、入学式	・ 1学期中間考査	・ 校内バレーボール大会 ・ 文化祭	・ 1学期末考査	・ 終業式	・ 始業式	・ 体育祭	・ 2学期中間考査		・ 2学期末考査	・ 終業式 ・ 始業式	・ 金剛山耐寒登山 ・ 学年末考査	・ 卒業式 ・ 終業式