

平成31年度 【バスケットボール部】 年間活動計画

月	大会・コンクール 活動を披露するイベント等	具体的な活動内容	備考
4	部活動紹介 文京区春季バスケットボール大会	【体育館】 基礎練習+個人スキル向上練習 チーム力向上練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり
5	第4ブロック春季大会 東京都春季バスケットボール大会	【体育館】 個人スキル向上練習+総合練習 チーム力向上練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり
6	文京区中学校夏季総合体育大会	【体育館】 個人スキル向上練習+総合練習 チーム力向上練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり
7	東京都バスケットボール総合体育大会	【体育館】 個人スキル向上練習+総合練習 チーム力向上練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり
8	関東中学校バスケットボール大会 全国中学校バスケットボール大会 プリンス杯・プリンセス杯 文京区総合体育大会 夏季合宿（八ヶ岳）	新チーム活動に向けた取組 【体育館】 基礎練習+コーディネーション 個人スキル向上練習 速攻練習 DF練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり
9	文京区シード権大会	【体育館】 基礎練習+コーディネーション 個人スキル向上練習 速攻練習 DF練習 【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上	練習試合も適宜実施 朝練習あり

10	文京区バスケットボール新人大会	<p>【体育館】 基礎練習＋コーディネーション 個人スキル向上練習 速攻練習 DF 練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり
11	東京都バスケットボール新人大会	<p>【体育館】 基礎練習＋個人スキル向上練習 チーム力向上練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり
12	総務カップ デリジェントカップ	<p>【体育館】 基礎練習＋個人スキル向上練習 チーム力向上練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり
1	文京区研修大会（1年生）	<p>【体育館】 基礎練習＋個人スキル向上練習 チーム力向上練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり
2	第4ブロックバスケットボール研修大会	<p>【体育館】 基礎練習＋個人スキル向上練習 チーム力向上練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり
3	E T P 杯	<p>【体育館】 基礎練習＋個人スキル向上練習 チーム力向上練習</p> <p>【その他】 体力、脚力、体幹、ハンドリング技術向上</p>	練習試合も適宜実施 朝練習あり