

H30年12月21日 提出

女子バスケット

部 年間計画

主顧問名 ○○ △△

1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

期 間	大会・コンクール・発表会等名
4月～5月	大阪高等学校総合体育大会
8月～10月	大阪高等学校選手権大会
9月	豊中市会長杯
9月～11月	公立校大会
9月～12月	さつき杯
1月～2月	大阪高等学校新人大会

2. 合宿等の予定

期 間	場 所

3. 部活動を行わない日（休養日）

	予定日数	週末の休養日（内数）
週1日のノークラブデー（原則として月曜日か火曜日）	33日	1日
定期考査1週間前及び定期考査中（最終日、公式戦前は除く）	67日	21日
年末年始	4日	日
高校入試に係る登校禁止日	9日	3日
	日	日
	日	日
合 計	日	日

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

- ・各定期考査1週間前・考査中、約1時間30分
- ・考査終了後の練習をスムーズに行うとともに日頃のトレーニングの効果を減退させることがないよう、各個人の意思で、基礎トレーニング・シューティング等の個人練習を行う。