

2024年 5月 13日 提出

女子バスケットボール

部 年間計画

主顧問名 石本 美佳

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
7月	豊中市会長杯
8月～10月	大阪高等学校選手権大会
9月～11月	公立校大会
1月～2月	大阪高等学校新人大会
7月～1月	U-18 リーグ戦

2. 合宿等の予定

期 間	場 所
7月下旬～8月上旬 (未定)	(未定)

3. 部活動を行わない日 (休養日)

2024年度行事予定表より、作成してみました。各クラブの実情に合わせて変更してください。数土

	予定日数	週末の休養日 (内数)
学校閉庁日 (8/11～8/15, 12/29～1/3)	15日	4日
定期考査1週間前～考査期間中	67日	20日
高校入試に伴う登校禁止期間(3/11～3/18)	8日	2日
ノークラブデー (原則 火曜日)	40日	2日
	日	日
	日	日
合 計	130日	28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週間前及び考査中 (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、個人の意思によりランニングなどの体力トレーニングやボールを使った個人トレーニングを行う。