

鳥取県立米子南高等学校 バスケットボール部年間活動計画

部員数	女子10名 合計10名
顧問氏名	第1：山根 里江 第2：堀内 八重子 第3：山根 明子
活動日	月、火、水、木、金、土
休養日	日
活動時間	(平日) 月・火・水・木・金・・・3時間 (休日) 土・・・・・・・4時間
活動場所	大体育館(火、水、金、土) 小体育館(木) トレーニング(月)

活動目標	○県大会優勝・全国大会出場・ブロック大会出場 ○活動を通じて母校に誇りを持つ気持ちと自己肯定感を育てる。
------	---

月	公式戦等	その他(練習試合、合宿等)	練習内容
4月			応用技術練習 県総体に向けての練習
5月	県高校総体	ゴールデンウィーク合宿	県総体に向けての練習
6月			基礎体力づくり 基本技術練習
7月			基礎体力づくり 基本技術練習
8月	全国高校総体	県外練習試合(夏季休業中)	基礎体力づくり 応用技術練習
9月			基礎体力づくり 応用技術練習
10月	国民体育大会		選抜大会に向けての練習
11月	全国選抜大会県予選		地区新人大会に向けての練習
12月	全国選抜大会 地区新人リーグ戦	県外招待試合(冬季休業中)	県・地区新人大会に向けての練習
1月	県新人大会		県・ブロック新人大会に向けての練習
2月	ブロック新人大会		ブロック新人大会に向けての練習
3月		県外招待試合(春季休業中)	基礎体力づくり 実戦練習

備 考
3学年では12月の全国選抜大会まで活動する場合あり。

