

安方中学校【女子バスケットボール部】活動計画

（１）練習計画

曜日	活動時間・休養日	活動場所	主な内容・備考
日	休養日	—	練習試合・公式戦・練習が入ることもあります。
月	16:00～18:30	外周・筋トレ	
火	16:00～18:30	安方中学校体育館	
水	休養日		
木	16:00～18:30	矢口東小学校体育	
金	16:00～18:30	安方中学校体育館	
土	9:00～12:00 or 13:00～17:00	安方中学校体育館	試合・練習試合等の場合あり

※定期試験前後の一定期間は、学校全体の部活動休養日を設ける。

※長期休業期間の活動計画は、別途公表する。

（２）主な大会・発表会等

4月	大田区春季交流戦
5月	大田区夏季選手権大会
6月	大田区夏季選手権大会
7月	東京都夏季選手権大会
8月	大田区シード権大会
9月	UI5 東京都予選大会（希望者募る場合のみ）
10月	大田区新人大会
12月	東京都新人大会
2月	大田区区冬季大会