

令和5年度 部活動年間計画

愛媛県立南宇和高等学校

部名 女子バスケットボール 部

顧問 星加 奈緒 印

月	公式戦	活動内容・ねらい	主な練習場所	遠征・合宿計画等
4	南予総体	基礎練習・Df練習 1対1～5対5 →実践力を鍛える	体育館	遠征 練習試合
5		基礎練習・Df練習 1対1～5対5 →実践力を鍛える	体育館	練習試合 (できれば東予・中予)
6	県総体	基礎練習・Df練習 1対1～5対5 →実践力を鍛える	体育館	練習試合 (できれば東予・中予)
7		基礎練習・体力作り 筋トレ・シュート練習 →ぶれない身体を作る	体育館	練習試合
8	U18リーグ戦 (8月～2月)	基礎練習・体力作り 筋トレ・シュート練習 →ぶれない身体を作る	体育館	練習試合
9		基礎練習・1対1 シュート練習 →個人スキルを上げる	体育館	練習試合 (できれば東予・中予)
10	ウィンターカップ	基礎練習・2対2 シュート練習 →コンビネーションスキルを上げる	体育館	練習試合 (できれば東予・中予)
11	1・2年生大会	基礎練習・2対2 シュート練習 →コンビネーションスキルを上げる	体育館	練習試合
12		基礎練習・1対1～5対5 シュート練習 →チーム力向上	体育館	練習試合
1	新人戦(南予・県)	基礎練習・1対1～5対5 シュート練習 →チーム力向上	体育館	練習試合 (できれば東予・中予)
2		基礎練習・体力作り 筋トレ・シュート練習 →ぶれない身体を作る	体育館	練習試合
3		基礎練習・体力作り 筋トレ・シュート練習 →ぶれない身体を作る	体育館	練習試合