

中学女子バスケットボール 部

	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	4月 板橋区春季大会 5月 第4ブロック大会 (板橋区ベスト4になった場合) 帝京杯(春の部) 6月 板橋区総合体育大会 8月上旬 夏合宿(4泊5日) 8月中旬 帝京杯 8月下旬 シード権大会	新入生オリエンテーション・部活動紹介 アップ・OFフットワーク DFフットワーク コーディネーション系ドリル ハンドリング・ドリブルスキルトレーニング 1対1 2対2 3対3 ポジション別メニュー シューティング ゲーム形式(スクリメージ) ※練習試合等実施	火・木・土
2学期	9月 第十支部私学大会 10月 文化祭『3時のおかだ』 ベビーカステラ出店 11月 板橋区新人大会 12月 クリスマス会 納会(OG戦)	アップ・OFフットワーク DFフットワーク コーディネーション系ドリル ハンドリング・ドリブルスキルトレーニング 1対1 2対2 3対3 ポジション別メニュー シューティング ゲーム形式(スクリメージ) ※練習試合等実施	火・木・土
3学期	1月 帝京杯(1年生大会) 2月 第4ブロック選抜大会 2月 3年生を送る会 3月 板橋区1年生大会	アップ・OFフットワーク DFフットワーク コーディネーション系ドリル ハンドリング・ドリブルスキルトレーニング 1対1 2対2 3対3 ポジション別メニュー シューティング ゲーム形式(スクリメージ) ※練習試合等実施	火・木・土