

男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月中旬～5月初旬 東京都高等学校バスケットボール春季大会兼関東大会東京都予選 5月下旬～6月中旬 東京都高等学校バスケットボール東京都高等学校総合体育大会兼 全国大会東京都予選 6月初旬 関東大会 7月下旬 全国総合体育大会 7月下旬 石川県 金沢高校合同合宿 8月初旬 帝京杯 夏休み中 地方遠征、強化大会参加	朝練習は自主練習（1年生は秋頃から） 平日は、月・水は15時45分まで体育館で行い、その後トレーニングをする。（トレーナーが指導する日あり） 火・木は、通常練習または練習試合を本校体育館で行う。 金は、16時30分まで練習し、トレーニングを行う。（試合期は、ミーティングをするため、トレーニングなし） 土、日は、練習や練習試合を行う。	週7で活動していますが、月・水が早めに終わる予定となっています。 選手たちとミーティングを重ね、休養日を選手たちの体調に合わせて取るようにしています。
2学期	9月下旬 第10支部私学大会 10月初旬 金沢高校合同強化合宿 10月中旬～11月中旬 第4支部大会もしくは全国高等学校選手権大会東京都代表決定戦 12月下旬 全国高等学校選手権大会（ウィンターカップ） 12月下旬 千葉県強化大会（裏ウィンターカップ）	朝練習は自主練習（1年生は秋頃から） 平日は、月・水は15時45分まで体育館で行い、その後トレーニングをする。（トレーナーが指導する日あり） 火・木は、通常練習または練習試合を本校体育館で行う。 金は、16時30分まで練習し、トレーニングを行う。（試合期は、ミーティングをするため、トレーニングなし） 土、日は、練習や練習試合を行う。	週7で活動していますが、月・水が早めに終わる予定となっています。 選手たちとミーティングを重ね、休養日を選手たちの体調に合わせて取るようにしています。
3学期	1月初旬 東京都高等学校バスケットボール新人本大会兼 関東高等学校新人大会東京都予選 2月初旬 関東新人大会 2月中旬 支部選抜対抗大会・U16東京都強化選手試合 3月初旬 TSUBAKI CUP IN石川県 3月下旬 ミズノカップ・ピクトリーキャンプ IN九州	朝練習は自主練習（1年生は秋頃から） 平日は、月・水は15時45分まで体育館で行い、その後トレーニングをする。（トレーナーが指導する日あり） 火・木は、通常練習または練習試合を本校体育館で行う。 金は、16時30分まで練習し、トレーニングを行う。（試合期は、ミーティングをするため、トレーニングなし） 土、日は、練習や練習試合を行う。	週7で活動していますが、月・水が早めに終わる予定となっています。 選手たちとミーティングを重ね、休養日を選手たちの体調に合わせて取るようにしています。