

高校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 東京都関東予選 5月 東京都インターハイ予選 帝京杯（春の部） 8月上旬 夏合宿（4泊5日） 8月中旬 帝京杯 8月下旬 夏季大会	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 東京都新人大会 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 東京都C支部大会 3年生を送る会	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