

## 長崎西高校男子バスケットボール部 年間計画 (H30)

月		学校行事	公式戦	遠征・練習会	強化ポイント
4	上旬	始業式 入学式 9			戦術
	中旬		県春季選手権14,15,16(佐世保東部)		
	下旬				基本技術・基礎体力
5	上旬			連休強化練習会 3,4,5(長西)	
	中旬	中間考査 11, 12, 14			
	下旬			チャレンジカップ	戦術
6	上旬		県高校総体2~5(大村シーハット)		
	中旬				基本技術・基礎体力
	下旬	期末考査 26,27,29,30	九州大会 15,16,17(大村シーハット)		
7	上旬				
	中旬			遠征	戦術
	下旬	終業式 20	インターハイ(愛知)28~31/3		
8	上旬				
	中旬	始業式 20		三戸杯	基本技術・基礎体力
	下旬				
9	上旬	西高祭 1 運動会 9			
	中旬			遠征	基本技術・基礎体力
	下旬	中間考査 28,29,10/1,2	★国体29~10/2(福井)		
10	上旬			遠征	戦術
	中旬		ウィンターカップ(長崎)20/21/22		
	下旬		(長崎市民体育館)		基本技術・基礎体力
11	上旬				
	中旬		地区新人戦 17,18(長崎南)		
	下旬	修学旅行 26~12/1			基本技術・基礎体力
12	上旬	期末考査 4,5,6,7			
	中旬	終業式 21			戦術
	下旬		ウィンターカップ 23~29	伊豆杯29,30	
1	上旬	始業式 8		遠征	本技術・基礎体力
	中旬				戦術
	下旬	長距離走大会 31	県新人戦26,27,28(飯盛体育館)		
2	上旬				基本技術
	中旬			遠征	基礎体力
	下旬	学年末考査21,22,25,26			
3	上旬	卒業式 1			
	中旬		全九州春季選手権22,23,24(福岡)		戦術
	下旬	終業式 22		モルテンカップ(福岡)29,30,31	