

令和7年度 黎明中学校バスケットボール部練習計画 【1月】 12/22 版

| | 日 | 曜 | 練習計画・大会等 | 場所 | 学校行事等 | 土曜塾 中 高 | 備考 | 男 女 | |
|---|----|---|----------------------|----------|----------------|------------|--------------|-----|---|
| | | | | | | | | 男 | 女 |
| 1 | 1 | 木 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 2 | 金 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 3 | 土 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 4 | 日 | | | | | | 休 | 休 |
| | 5 | 月 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 6 | 火 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 7 | 水 | 午前練習（8:30～12:00） | 1体道路 | | | | ○ | ○ |
| | 8 | 木 | 通常練習（16:30～17:00） | 1体道路 | | | | ○ | ○ |
| | 9 | 金 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 10 | 土 | | | 中学校入試 | | | 休 | 休 |
| | 11 | 日 | | | | | | 休 | 休 |
| | 12 | 月 | 午前練習（8:30～12:00） | アリーナ | 成人の日 | | 【学校部活動】 | ○ | ○ |
| | 13 | 火 | 通常練習（16:30～17:30）延長？ | 2体2F | | | | ○ | ○ |
| | 14 | 水 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 15 | 木 | 通常練習（16:30～17:30） | 1体道路 | ペネッセ学力推移調査 | | | ○ | ○ |
| | 16 | 金 | 通常練習（16:30～17:00） | 2体2F半分 | | | 延長はしない。翌日の準備 | ○ | ○ |
| | 17 | 土 | 春季大会 | 三本木総体 | 詳細追って連絡 | | 【学校部活動】 | ○ | ○ |
| | 18 | 日 | 春季大会 | 三本木総体 | 一日目敗退の場合なし。 | | | ○ | ○ |
| | 19 | 月 | 通常練習（16:30～17:00） | アリーナ | 専門委員会 | | 諭訪？ | ○ | ○ |
| | 20 | 火 | 午前練習（8:30～12:00） | 2体2F | | | | ○ | ○ |
| | 21 | 水 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 22 | 木 | 通常練習（16:30～17:30） | 1体道路 | | | | ○ | ○ |
| | 23 | 金 | 通常練習（16:30～17:00） | 2体2F半分 | | | | ○ | ○ |
| | 24 | 土 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 25 | 日 | 午前練習（8:30～12:00） | アリーナor2体 | | | 【地域部活】 | ○ | ○ |
| | 26 | 月 | 通常練習（16:30～17:30） | アリーナ | | | | ○ | ○ |
| | 27 | 火 | 通常練習（16:30～17:30） | 1体道路 | | | | ○ | ○ |
| | 28 | 水 | 部活動なし | | | | | 休 | 休 |
| | 29 | 木 | 通常練習（16:30～17:30） | 1体道路 | | | | ○ | ○ |
| | 30 | 金 | 通常練習（16:30～17:30） | 2体2F半分 | | | | ○ | ○ |
| | 31 | 土 | 部活動なし | | 黎明サイエンスフェスティバル | | | 休 | 休 |