

栃木県立宇都宮高等学校バスケットボール部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、熱中症などにならないよう留意し、生徒間の話し合いを重視する。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の自主性や主体性を尊重し、活動計画を立てる。 ○競技力向上や社会性の構築をめざし、県内外への遠征や合宿を行う。 ○ウイルス等感染、熱中症防止のため、手洗い、うがい、水分補給、換気等をこまめに実施し、予防に努める。	
休養日	○日曜日 ○大会、練習試合等で日曜日に活動した場合はその次の日。 ○定期考査1週間前から定期考査実施期間は直後に大会等練習が必要でない場合原則として活動を行わない。 ○長期休業中も適時休養日を設ける。 ○お盆付近、年末年始付近に休養日を設ける。	
活動時間	○平日の全体練習は1時間30分程度 ○休日の全体練習は3時間程度	
月	参加予定大会等	その他
4月		
5月	○県総体（11日(土)、12日(日)、17日(金)、18日(土)、19日(日)）	
6月	○インターハイ県予選（8日(土)、15日(土)、16日(日)、21日(金)、22日(土)、23日(日)）	
7月	○県U18リーグ戦	
8月	○県U18リーグ戦	長野遠征予定(1、2日)
9月	○県U18リーグ戦	
10月	○県U18リーグ戦 ○選手権大会県予選（26日(土)、27日(日)）	
11月	○県U18リーグ戦 ○選手権大会県予選（2日(土)、3日(日)、4日(月)）	
12月	○県U18リーグ戦	埼玉遠征予定(下旬)
1月	○県新人戦（11日(土)、12日(日)、13日(月)、18日(土)、19日(日)）	埼玉遠征予定(上旬)
2月		
3月	○強化大会（9日(日)） ※一部の生徒	