

12月28日(月)

時間	全体内容	男子A・B	女子A・B	備考
12:30	現地集合 (川崎市立幸高校正門)			
50	受付作業 ・健康チェック表回収 (担当: 金塚)			
	・消毒 (担当: 吉田)			
	・検温 (担当: 津曲)			
	・服飾、飲料水配布 (担当: 大沼、吉田、大野)			
	・参加費徴収 (担当: 関)			
13:20	スタッフミーティング			
13:30	全体ミーティング・資料配布			
45	男女別ミーティング			
14:00	練習開始 ・領収書作成 (担当: 関、金塚)	14:00・W-up~Stretch (25M)	※川崎市立幸高校女子部合同	
	・理事会準備 (小嶋・金塚)	14:30・Dribble drill (25M)	男子と合同でW-up~Stretch Dribble drill	
		15:00・Shooting drill (25M)	15:00・シューティングドリル	
		15:00・Brake drill (25M)	15:30・四隅の2対2	
		16:00・1 on 1 situation (25M)	16:00・1対1	
		16:30・Stretch (10M)	16:30・ストレッチ	
16:40	練習終了			
17:00	移動			貸切バス
18:00	宿舎チェックイン			
19:00	夕食			

12月29日(火)

時間	全体内容	男子A・B	女子A・B	備考
6:30	朝食			
7:30	移動			貸切バス
8:50	スタッフミーティング			
9:00	練習開始 ・理事会準備 ・理事会10:00~11:00 (小嶋、小川、津曲、一松、大沼、宮崎、金塚)	9:00・W-up~Stretch (25M)		
		9:30・Dribble drill (25M)		
		10:00・Shooting drill (25M)		
		10:30・Brake drill (25M)		
		11:00・1 on 1 situation (25M)		
		11:30・2 on 2 situation (25M)		
12:00	練習終了 ・昼食準備	Lunch & Rest		
14:00	練習開始	14:00・Shooting drill (25M)	14:00・シューティングドリル	
		14:30・2 on 2 situation (25M)	14:30・1対1	
		15:00・3 on 3 situation (25M)	15:00・2対2	
		15:30	15:30・3×3	
		16:00		
		16:30・Stretch (10M)	16:30・ストレッチ	
17:00	移動			貸切バス
18:00	宿舎到着			
19:00	夕食			

12月30日(水)

時間	全体内容	男子A・B	女子A・B	備考
6:30	朝食			
7:30	移動			貸切バス
8:50	スタッフミーティング			
9:00	練習開始	9:00・W-up~Stretch (25M)	9:00・ウォーミングアップ	
		9:30・Shooting drill (25M)	9:30・ドリブルドリル	
		10:00・Brake drill (25M)	10:00・シューティングドリル	
		10:30・1 on 1 2 on 2 (25M)	10:30・3×3	
		11:00・5 on 5 situation (25M)		
		11:30・Stretch (25M)	11:30・ストレッチ	
12:00	練習終了 ・消毒作業	チームミーティング・全体ミーティング	チームミーティング・全体ミーティング	
13:00	現地解散			