

活動報告

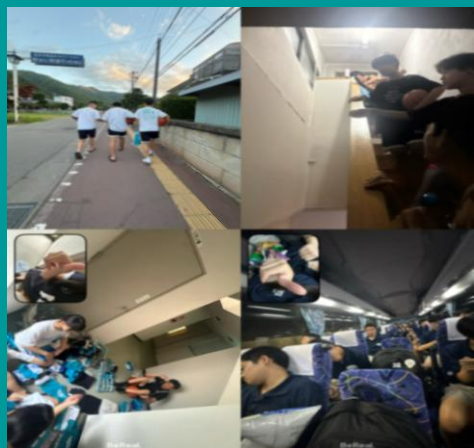


～夏休みを通して～

1ヶ月と少しあった夏休みも終わりとなりました。練習、練習試合、リーグ戦、合宿があり普段とは違う非日常的なことがたくさんできました。練習試合では都内のtopに立つ高校の方と練習試合をさせてもらったりもしました。フィジカルの面、技術の面で圧倒されることがたくさんありました。1年生は中学生との交流会を通して自分たちがやるべきことを全力でこなす姿が見られました。逆にもっと改善するべきことや、メンタルの面での課題もたくさん出ました。

～都外での活動～

埼玉遠征、小田原遠征、長野合宿、都を越え、たくさんの県に行きました。その中で小田原遠征は夏休みに入って初めてのフルゲームでした。入りから気合を入れ流れを持っていくことができました。厳しい時間もありました。そんな時間も攻守の切り替え、仲間たちからの声掛け、みんながお互いを支え一生懸命に戦っている姿がとても頼もしかったです。遠征を通してたくさんのことを学べました。



都外遠征



～力を入れたこと～

今年の夏力を入れたのはたくさんありますが中でもトレーニングに力を入れました。練習前、練習試合前、部位ごとにトレーニングを重ねました。食事面も体重が減ってしまうとよくないのでMGで補食を作ったりプロテインを作ったり私たちも力を入れました。目標としているところに届くには体づくりが欠かせません。新人戦が始まってからでは遅い、今までのトレーニングは絶対に意味のあることだと思います。このまま継続していきたいです。



補食のおにぎり！！



プロテイン！！！！



筋肉がつく！！

3 p 1300本！！！！



夏休みで合計 1300 本 3p を打ちました！練習前、練習試合後どんな時もたくさん打ちました。夏休み前の練習試合よりも 3p を打つ姿が増えたようにも見えます。確率も自信も上がりこれからも継続していきたいです。リバウンドやボールを出す人も重要で、いいパスを出すことでいい 3p を打つきっかけにもなるのでたくさんの要素が詰まった練習になりました。

