

活動報告

元プロ選手によるバスケットボールクリニック

令和8年10月6日(火)、本校にて、18年間にわたりBリーグやbjリーグで活躍した城宝匡史さんをお招きし、約2時間にわたってご指導いただきました。

ウォーミングアップから始まり、2人組でのコンビネーション、スペーシングを意識した4対3・4対4の攻防、PNR(ピック&ロール)におけるディフェンスの対応に応じたプレーの選択など、実戦で活用できるさまざまな技術や戦術、考え方を学ぶことができました。

最後の質疑応答では、選手たちからの多くの質問にも丁寧に答えていただきました。特に、目標や成果を数値化・可視化することの大切さや、日々の食事についてのお話は大変印象に残りました。

今回学んだことを今後の練習や試合に生かし、チームとしてさらに成長していきたいと思っています。城宝さん、貴重な機会をありがとうございました！

