

男子バスケットボール部合宿

2024.7.25～28



今年も都立昭和高校と合同合宿をジュネスハケ岳で行いました。
3泊4日という短い時間の中でそれぞれの課題と向き合い
プレー面だけではなくチームの和を強めることができました！

1日のスケジュール

6:00 起床

6:10 体操・朝練

7:00 朝食

8:30 午前練習

12:00 昼食

12:30 午睡

14:00 午後の練習

18:00 夕食

19:00 夜練習・ミーティング

21:00 消灯

合宿の様子

初日の練習では小平のメニュー、2日目は昭和のメニューを行いました。キツイ練習の中でも声を掛け合い
良い雰囲気の中で練習に励みました！



↑ 朝練習では傾斜の激しい山道を走りました。
今年の朝練は雨上がりだったため地面がぬかるんでいましたが全力で走りぬきました！



↑ 練習後に zoom でトレーナさんからストレッチ方法を指導して頂きました。



←夜練習では、シュート練習を
はじめとして1on1 など個人の課題
解決に向け各自工夫して取り組む様
子が見られました！



練習ゲームの様子 →



↑ 食事トレーニングでは各自でご飯の
お供を持参し沢山代わりをしました



練習後にはとてもきれいな夕日を見ることができました
ハケ岳は最高気温が 29℃とても
過ごしやすかったです →



↑ 最終日の夜には
パリオリンピックバスケットボール日本 vs ドイツ戦を観戦しました
終始大盛り上がりでした！



←先生方からアイスの差し入れを頂きました

部活動体験について

今年の夏もたくさんの参加ありがとうございました。引き続き 2 学期も部活動体験への参加をお待ちしております。参加を希望の方は小平高校男子バスケ部顧問太田までご連絡ください。

小平高校 TEL 042-341-5410

9 月

1	日	AA		
2	月	後半		
3	火		体育館	
4	水		外	
5	木		OFF	
6	金		OFF	
7	土		OFF	
8	日		OFF	
9	月	P	体育館	
10	火		体育館	
11	水		体育館	
12	木	PP	体育館	
13	金		体育館	
14	土	P	体育館	
15	日	12:30	練習ゲーム（昭和・村西）	@昭和
16	月	午後	（都市大付属・穎明館・国立）	@都市大付属
17	火		体育館	
18	水		体育館	
19	木		OFF	
20	金		体育館	

21	土	P	体育館	
22	日	11:30	U18（武蔵野大高）	目黒日本大高校
23	月	PP	練習ゲーム（目黒・福生）	@小平
24	火		体育館	
25	水		外	
26	木		OFF	
27	金		体育館	
28	土		OFF	
29	日		OFF	
30	月		外	

10 月

1	火	午前	練習ゲーム（立国）	@立川国際
2	水		外	
3	木		OFF	
4	金		体育館	
5	土		体育館	
6	日	午前	U18（对上水）	@小平
7	月		外	
8	火		体育館	
9	水		体育館	
10	木		OFF	

11	金		体育館	
12	土	PP	練習ゲーム（白鷗・国際）	@小平
13	日	AA	練習ゲーム（翔陽・田園調布）	@小平
14	月	12:30?	U18（対大東学園）	@上水
15	火		OFF	
16	水		未定	
17	木		未定	
18	金		体育館	
19	土		体育館	
20	日		大会	
21	月		OFF	
22	火	前半	体育館	
23	水		体育館	
24	木		OFF	
25	金		体育館	
26	土	A	体育館	
27	日		大会	
28	月		OFF	
29	火		体育館	
30	水		外	
31	木		OFF	

11月

1	金		体育館	
2	土	P	体育館	
3	日		大会	新人戦支部大会3
4	月		OFFor大会	新人戦支部大会4
5	火		体育館	
6	水		外	
7	木		OFF	
8	金		体育館	
9	土	P	体育館	
10	日	AA	大会or練習	新人戦支部大会5
11	月		OFFor外	
12	火		体育館	
13	水		体育館	
14	木		OFF	
15	金		体育館	
16	土		外	
17	日	PP	大会or練習	新人戦支部大会6
18	月		OFFor外	
19	火		体育館	
20	水		体育館	
21	木		OFF	
22	金		体育館	
23	土	P	体育館	
24	日	AA	練習ゲーム予定	

