

女子バスケットボール 1 月活動報告 2021.2.5

1月は緊急事態宣言が出されたため、部活動が禁止になってしまいました。そのため、チームでバスケットボールの練習をすることが出来なくなってしまいました。ですが、この状況の中でも、私たちは顧問の先生が出してくださった skipping rope card であったり、筋トレをおこなったりと自主練習という形で体力作りをしています！

～自主練習～

各自で skipping rope card を見ながら部活動再開に向けて体力作りをしています。もちろん skipping rope だけでなく、筋トレ・ランニングなども行い、体力をつけています。また、個々でトレーニングをするだけでなく、LINE 通話を用いて一緒にトレーニングをするということもありました。雨が降ってしまった時はみんなオンライン筋トレをしました！やはり皆ですということもあり、いつもよりもはかどり、楽しく筋トレをすることが出来ました。



これからの動きがどうなるのかはまだ分かりませんが、部活動が再開した時に体力・技術の衰えができるだけ少なくなるよう日々努力していこうと思います！！