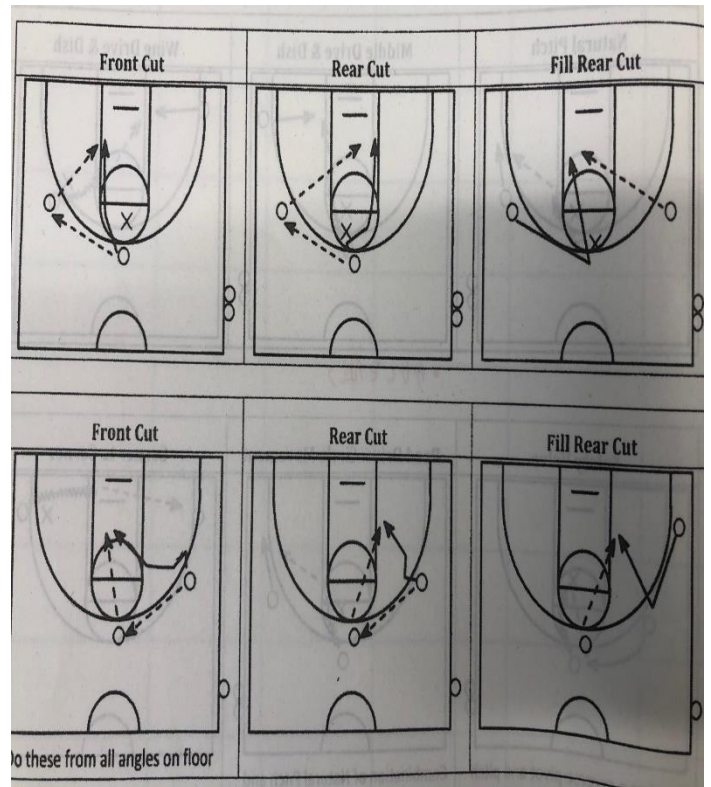
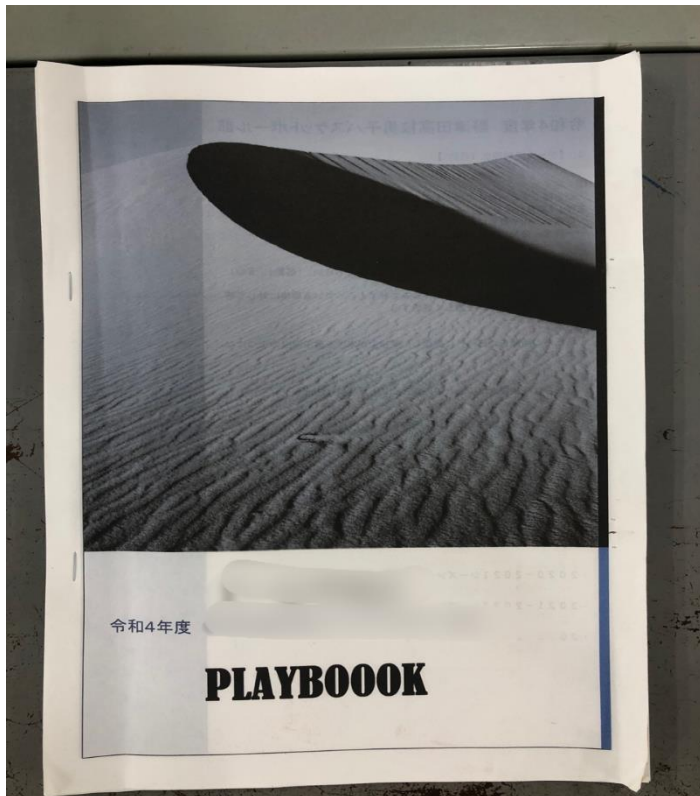


# ☆新チーム始動☆

ミーティングを経て、新チームの活動が開始しました。1年生が5名（体育3、普通1、福祉1）、2年生が4名（体育3、普通1）計9名でのスタートです。例年に比べ人数が少ないですが取り組む姿勢、バスケットボールへの愛情は確かなものがあります。体育科の募集が2クラスから1クラスに変化して3年目を迎える今年、新たな挑戦です。プレイブックの配布、昨シーズンのふりかえり、スローガンの決定、理念の確認、数値目標設定、自己診断、体力データの収集、キャプテンの決定、チームプランの構築…等々やることは多いですが1つずつ着手していきます。新チームがどのように力をつけていくのか、非常に楽しみです。



| エクササイズ ~Program A~ (BASIC STRENGTH) |                    |                 |        |       |             |   |   |   |   |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------|--------|-------|-------------|---|---|---|---|
| Menu                                | Set                | Tempo (Down-Up) | Rest   | 負荷/回数 | /           | / | / | / | / |
| 1                                   | フロントスクワット          | 3               | 一定のペース | 60sec | 5RM         | × | × | × | × |
| 2                                   | ベンチプレス<br>〜クランプアップ | 3               | 爆発的に   | 90sec | 3RM<br>1〜5回 | × | × | × | × |
| 3                                   | バックランジ<br>(交互に実施)  | 3               | 爆発的に   | 60sec | 12RM        | × | × | × | × |
| 4                                   | 懸垂                 | 3               | 大きく    | 60sec | MAX         | × | × | × | × |
| 5                                   | ロシアンリープ            | 1               | ゆっくと   | 60sec | 10回         | × | × | × | × |
| 6                                   | 4ポイントプレート乗せる       | 2               | KEEP   | 30sec | 1min        | × | × | × | × |

| エクササイズ ~Program B~ (BASIC STRENGTH) |                      |                 |         |       |      |   |   |   |   |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------|---------|-------|------|---|---|---|---|
| Menu                                | Set                  | Tempo (Down-Up) | Rest    | 負荷/回数 | /    | / | / | / | / |
| 1                                   | クリーン                 | 3               | 一定のペース  | 60sec | 3RM  | × | × | × | × |
| 2                                   | バックスクワット             | 3               | 一定のペース  | 90sec | 5RM  | × | × | × | × |
| 3                                   | RDL                  | 3               | 大きい可動域で | 60sec | 8RM  | × | × | × | × |
| 4                                   | プッシュアップ<br>(プレートのせて) | 3               | 大きい可動域で | 60sec | 10RM | × | × | × | × |
| 5                                   | インバーティッドロウ           | 3               | 大きい可動域で | 60sec | 15回  | × | × | × | × |
| 6                                   | ヒップコンボ               | 1               | ゆっくと    | 60sec | 5回ずつ | × | × | × | × |

