



# マネージャーBLOG No. 1



## <マネージャーになってみて>

私はハンドボールについてルールも何も知らずに入部して、マネージャーになりました！！何も知らなくていいのかなと思いつつながら、不安や戸惑いもありましたがマネージャーとして練習や試合を通して、徐々にハンドボールのルールや面白さを知ることができました。今もまだ曖昧なところがあるので試合の審判（オフィシャル）などを通して覚えたいです^\_^その他では練習・試合の動画撮影、審判、ジャグ・氷嚢作りをしています。朝が早い日だったり、遠征だと朝が起きるのがきつかったりするのですが、先輩たちが優しく部活の中でも話しかけてくださるおかげで毎回楽しく過ごすことができます♪この夏も大会があるので全力でサポートできるよう、マネージャー頑張ります！

## <ハンドボール部の様子>

最近のハンド部は、夏の大会に向けて体づくりを中心としたメニューを組んでもらっています。練習メニューは、試合などで使えるシュート練、長距離や短距離のパス練習、そしてシャトランや筋トレなど基礎体力をつけるトレーニングを行っています！選手たちはとてもきつそうですが、勝利のために頑張っています♪ハンド部は全員仲が良かったため練習試合が終わったあとにはチームのみんなで集まり良かった点や反省点を見つけ、次回の練習などにつなげています。練習の時には顧問の先生から1人1人にアドバイスを出してもらった場面もあり、選手もアドバイスを聞いて技術向上に努めています。



## <最近の練習について>

夏休みに都立府中西高校、都立上野高校、都立広尾高校、都立板橋有徳高校、私立昭和学院高校と合同練習・練習試合をさせてもらっています。どの高校も新体制構築に向け、桜町とは違うハンドボールだったのでとても新鮮でした！昭和学院高校との合同練習ではやったことの無いトレーニングばかりでとても刺激を受けました(o^-^o)試合形式の練習では15-3で負けてしまいましたが、千葉県屈指の強豪チームと戦えて良い経験になったと思います！！私もマネージャーとしてこれらの機会を大切にして強くなっていけるようにサポートしていきたいです！

