

16.17期男バス新チーム始動!!



これから普段の練習の様子をこの新聞で取り上げていきます！新しく始まった16.17期男子バスケットボール部は2年10人、1年7人で活動しています。今年入部した1年生は初心者が多いですが、キャプテンを始め2年が基礎から教える事で、今は1、2年が一緒になってスムーズにメニューをこなす事ができています。今は8月にある大会に向けて基礎からしっかり練習しています。

部長、キャプテンから！

目標は、8月にある八王子市民大会でベスト4、東京都ベスト16に入ることです。そのために毎日の練習を大切にしています。またいろんな高校と練習試合を行うことで試合慣れをするようにしています。（顧問の先生の声が枯れることもしばしば汗）

応援していただいている方々のためにもこれから頑張っていきます！



シュート練習

シュートは試合で点を取るには絶対に欠かせないものです。ゴール下や2P、3Pなどがあります。ミートシュートでは時間内に入った本数を2チームで競い合い、シューティングではに入った本数を記録して次に活かせるようにしています。



オールコート1対1

2人1組で行います。ディフェンスはオフenseに体をあてて進行方向を防ぎ、オフenseはドリブルで確実にボールを運んでシュートを決める練習です。ペアを変えながら行うことで、アドバイスし合い互いを高め合っています。



トレーニング

基礎体力をつけるために外練や練習前に2~5kgのメディシンボールを使って筋トレを行っています。他にも懸垂や腕立て伏せ、スクワットなどがあります。また、外練ではラントレや体幹も欠かさず行っています。



←1年マネージャーから2年の選手へ

入部して数ヶ月しか経っていませんが、いつも親切にしてくださりありがとうございます！マネージャーとして出来る限りサポートしていくので先輩達も練習頑張ってください！

2年マネージャーから1年の選手へ→

先輩後輩という関係ではあるけれど、気を使わず気軽に話しかけてほしいです！練習に集中できるように、楽しむようにサポートします。新チームをみんなで盛り上げていきましょう！

