

SHOYO BASKETBALL TEAM

夏休み序盤 ～スタッツから得た課題と成果～



スタッツ

毎回マネージャーがパソコンを使って試合の記録をしています。記録をしておくことで個人の2Pや3Pの確率やファウル、TO（ターンオーバー）、ST（スティール）、BS（ブロックショット）の回数のデータを試合後に見ることができます。試合と試合の間に見ることで目標まであとどれくらいなのかを確認しています。

また試合中はファウルした数を選手本人と先生に伝える事で、選手交代をするなど調整をしています。家に帰った後に毎回の試合のデータを見て1日の振り返りをするのにも役立っています。



練習試合

夏休みが始まってから、たくさんの高校と練習試合をしています。連日、他校との練習試合ができるのは夏休みの期間だけなので、みんな気合いを入れて頑張っています。

5日間遠征が続いた時には、5日間の連戦における平均目標と1日の目標を個人で設定し、達成できるように1試合1試合プレーしました。高校によって戦い方が違うことで、調子が上がらなかったり良い雰囲気作りができなかったりしましたが、反省点をみんなできり返りながら次に生かせるようにしていきました。

翔陽での練習は、次の練習試合で良いプレーができるように試合の時の動きの確認をメインに練習しています。体力作りとして筋トレもほぼ毎回取り組んでいます。練習後にプールでも体カトレーニングを行っています。

各学校の皆様、コロナ禍で練習試合をさせていただき、ありがとうございます。