

R7 男子バスケットボール部夏季合宿実施！

7月28日～7月29日に毎年恒例の夏合宿を群馬県片品村にて行いました。

東京は連日猛暑ですが、現地は最高気温がおよそ30℃、朝晩は気温がおよそ20℃。昼過ぎは暑くなりますが、朝晩は涼しく良い環境でバスケットボールに打ち込むことができました。夜練習で虫の大量発生のアキシデントもありましたが…。

合宿は午前練習、午後練習、夜間練習、夜学習を行い、とても密度の濃い4日間。

4日間でもとても強度の高い練習を行いました。技能、チーム力の向上だけではなく、4日間仲間と寝食を共にする中で絆を深めることができました。また、支えてくださる方への感謝の心・時間厳守・物品管理・環境美化など、高校生として多くのことを学ぶことができ、心を大きく成長することができました。これから試合などで逆境の場面があるかもしれませんが、「あの合宿を乗り越えたから大丈夫!」、と思える合宿となったはずです。

支えてくださった皆様ありがとうございました。この合宿の成果を生かし、応援されるチームを目指してチーム一丸となりこれからも頑張ります。

今後も応援よろしくお願いします。

＜一部をご紹介＞

午前練習：フットワーク、ランメニュー中心で体力強化とオーバーナンの攻め方の確認



午後練習：体幹トレ、ファンダメンタルドリル、対人練習、ゲーム





夜練習：セットプレーの確認、シューティング



夜学習：自分と向き合う進学校の証の夜学習

