

バスケットボール部チャレンジ

休校で部活動の時間も無くなり、不安や焦りを感じている人も多いのでは…

そこで、休校期間を有意義に過ごすために…



1 基礎体力を落とさないように

(1) ストレッチと柔軟をしよう！

・体(関節)が柔らかくなるとケガをしにくくなる。

(2) 体幹トレーニングをしよう！

(3) 筋トレをしよう！

腕立て・腹筋・背筋・スクワットをバランス良く。

握力も鍛えると良い。

2 ボールに触ろう

※ボールタッチはすぐに鈍くなる。毎日触ることで感覚を保てる。

(1) ハンドリングをしよう！

(2) パストレーニング

・仰向けに寝て、天井に向けてパス。

*天井に当たらないぎりぎりの高さに。

*投げたところに戻ってくるように。

*シュートトレーニングにもなる。



3 利き手と逆の手を鍛える

・両手を使えることでプレイの幅が広がる。

(1) 箸を利き手と逆の手で使ってみる。

(2) 文字を利き手と逆の手で書いてみる。



4 用具を大切に

(1) ボールの手入れをしよう！

・キズはついていないか？ ・空気は入っている？

(2) シューズを磨こう！

・シューズはプレイを支えてくれる大事なもの。この機会にしっかりと手入れをしておこう。

