

女子バスケットボール部入部を希望する人たちへ  
求む！新入生！！



女子バスケット部は上のような部旗を試合や大会で掲げ、気持ちを高めて練習しています。  
「全員の力を結集し、一致団結すること」という意味です。  
休校により、本来の大会はなくなってしまいましたが、バスケットが好きな人はできる限りの  
体力づくりやボールコントロールに努めよう。

体力づくりは「個人で時間や距離を決めて走ってみる」「縄跳びをやる」などやってみるといいと思います。

ボールコントロールやドリブルなど自主的なトレーニングの方法が以下のサイトを見て取り組めます。3 ブロックの先生方からのおすすめなので動画だけで興味のある人は見てみよう。

<http://kmori73.wixsite.com/3buro>

学校再開したときに3学年そろって少ない時間でも取り組めることを願っています。

顧問 今成美保