



◎今日の動画 5月19日◎

さて段々と気温も上がり、家ででのトレーニングも大変になっているところではないでしょうか？今日の動画はディフェンスについてです。NBAの試合やBリーグの試合を見るとつい見えてしまうのは豪快なダンクやありえない距離の3ポイントなどに目がいきがちですが、実はプロの試合でも大事なものは強固なディフェンスです。ディフェンスが良いからオフェンスの流れもよくなっていきます。学園中の練習でも半分くらいはディフェンスの練習ができません。ディフェンスの動画はあまり見ない人も多いかもしれませんが是非活用してみてください。

【おススメの動画一覧です参考までに……】

中川さんの Youtube です。私も結構勉強させていただいています。



<https://www.youtube.com/watch?v=rHKwvtVDVPE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MslIQFBy90A>



https://www.youtube.com/watch?v=N7B2Is3_lmk

https://www.youtube.com/watch?v=NHI_IcO6_luk

◎保護者の皆様へ◎

昨日から選手への通信を始めさせていただきました。各学年学習の課題が提示されていることと思いますが、選手たちのモチベーションが落ちたときや一日の中で時間を決めてトレーニングに取り組んでいただけたらと思います。動画の視聴やトレーニングに夢中になってしまい、学習に手がつかなくなってしまうようにご指導のほどよろしくお願いします。今後も随時更新していきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智