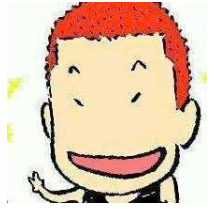


バスケット部通信

不撓不屈



◎今日の動画 5月20日(水)◎

通信3日目となりました。皆さん学習と両立はできているでしょうか。バスケの自主練だけにならないように気を付けてください。また動画を見ていると見ることに集中してなかなかトレーニングになっていない人もいるかもしれません。気を付けて取り組んでいってください。さて今日の動画はあまり好んで見ないストレッチやリズムについての配信となります。上2つはストレッチや体幹トレーニングを中心としたもので下二つはリズム感×バスケです。1対1でなかなかドライブが成功しない人は良いきっかけになるかもしれません。運動の始まりと終わり、お風呂上りには必ずストレッチを意識していきましょう。

【おすすめの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=T7NJout9crE>

<https://www.youtube.com/watch?v=8vFTIbv39U>



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

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

◎保護者の皆様へ◎

日頃から部活動へのご理解とご協力ありがとうございます。学習と運動のバランスが難しくなってくる頃かと思います。さて今回は家族みんなで運動ができる動画も載せておきました。お子様は多感な時期ですので嫌がるかもしれませんが一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？視聴方法などご不明な点がございましたらご連絡ください。家ででの生活が多くなり、保護者の皆様におかれましても大変かと思いますが、一緒にトレーニングなどしてお子様とのコミュニケーションもとってみてください。



男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智