

バスケット部通信

不撓不屈



◎今日の動画 5月22日(金)◎

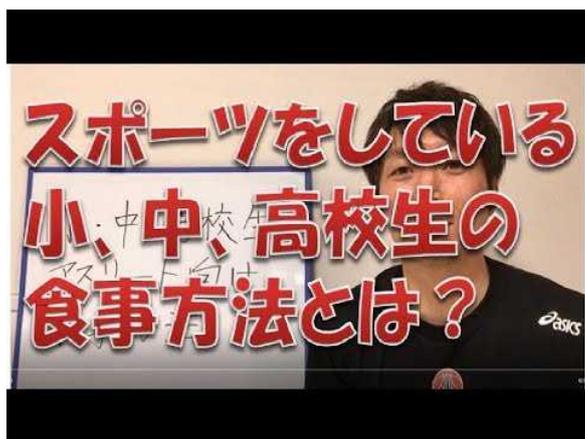
通信5日目です。雨が続いて気分が上がらない日々が続いていますね……。さて今日のテーマはジャンプ力です。ジャンプ力はバスケットボールをする中で非常に大事な能力の一つです。レイアップ、リバウンド、ブロックなどバスケの動作にはジャンプはつきものですのでジャンプ体力もつけるように心がけていきましょう。ただし、昨日の筋トレ編でも伝えたようにやりすぎは禁物ですので気をつけてください。また膝に違和感が出たり、もともと膝を痛めていたりする人は控えてください。

明日から休日に入ります。世間では緊急事態宣言が解除される県も出てきていますが、東京都は解除されていません。基本的には学習を中心に進めていってください。その中で取り組めるトレーニングを精選して行っていってください。走りにいったりすることも悪くはありませんが、3人以上でのトレーニングは控えてください。そして家に帰ったら手洗いとうがいを徹底してください。来週も配信していく予定ですので生活リズムを崩さないように気をつけていってください。

【オススメの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=onLcmWuM6zo>
<https://www.youtube.com/watch?v=AAfbcZ93nKQ>



<https://www.youtube.com/watch?v=fQo0r-kWcEY>

◎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。私がいえることではありませんが保護者の皆様にはこの機会にお子様の栄養面を考えてほしいと思います。私自身も学生時代は炭水化物ばかり欲しがっていました。もしかしたらお子様も私と同じような思いを持っている子もいるかもしれません。しかし、学校に通えていないこの頃では消費カロリーが少なく摂取カロリーが多くなっているのではないのでしょうか。しょうがないことではありますが、留意してほしいと思います。中には給食を食べる際、好き嫌いをして残している生徒も多々見受けることもありましたのでこの機会に好き嫌いが無くなるよう取り組んでほしいと思います。

男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智