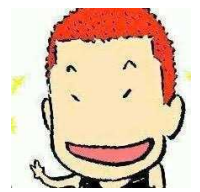


バスケット部通信 不撓不屈



◎今日の動画 5月25日(月)◎

通信6日目です。今日は良い天気ですね。気温も高いので練習するときは気を付けてください。さて今日のテーマはフットワークです。バスケットボールの基本の能力ですが、なかなか機会がないと練習しようとならないですよね。ところで来週から学校が部分的に再開されるようなニュースが流れていますが、生活リズムは整っていますか？何人かに電話したところ9時以降に起きている人も何人かいるようですが、今週は普段朝練に行く時と同じ時間に起きられるといいと思いますよ。課題を進めていく中で集中が切れてしまったときは、教科を変えるときにリフレッシュで練習を取り入れるといいかもしれません。下にある今週の予定に練習内容を書き込んで計画的に進めていこう！

【オススメの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=E0PWK7YfOIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=YiMCS4NmE0s>

◎一週間の練習計画をたてよう！◎

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					
午後					

◎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。段々と気温も上がってきていますがお子様と保護者の皆様の体調は良好でしょうか？マスクをしていると水分補給を忘れてしまうこともあるそうなので十分にお気を付けください。さて緊急事態宣言解除の話題が多く出ている日々ですが、来週から学校の再開が始まるとして生活のリズムをもう一度見直す1週間としてほしいと思います。学校が再開されても朝練や部活動に関しては、再開されない可能性が高いです。上記でも述べましたが、学習と練習の塩梅をとりながら生活してほしいと思います。今後も電話連絡などするかもしれません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