

# バスケット部通信 不撓不屈

◎今日の動画 5月26日(火)◎

通信7日目です。昨日は2年生に電話連絡させていただきました。数名朝が遅かったように思えますが、このバスケット部通信を見て練習をしていたり、自主的に走り込みをしたりしている様子を聞いて感心しました。さらに学習課題にも積極的に取り組み文武両道ができていて良いと思います。さて昨日は今週の練習計画をたててもらいましたが、皆さん取り組みましたか？下にある練習計画はある生徒の今週の予定です。思い付きで練習することもいいと思いますが、1週間の計画を立てて過ごしていくといいと思います！また計画をたててくれたほうが、保護者の方も安心だと思いますのでよろしくお願いいたします。中央公園等で練習する際は周りの状況も考えて気を付けながら実践してみてください。

## 【オススメの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=ux7uHVOnvcs>

<https://www.youtube.com/watch?v=xYVR6o6dzp8>

◎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	筋トレ (腹筋&体幹)	筋トレ (腹筋&腕)	筋トレ (太もも&腕)	筋トレ (体幹)	筋トレ (持久力系)
午後	ランニング (塾まで) 中央公園 (ドリブル系)	ランニング (塾まで) ハンドリング (ボール回し)	ランニング (塾まで) ハンドリング (ボール回し)	ランニング (塾まで) ハンドリング (ボール回し)	ランニング (塾まで) 中央公園 (ドリブル系)

◎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。昨日緊急事態宣言が解除されました。しかしながら東京都では解除の段階が示されています。体育館での部活はステップ何にあたいするのかは現時点で判断できませんが、部活動も段階的に解除されることを祈るばかりでございます。体育館での活動ができなくても外での活動などできることをしていきたいと考えています。新入生の保護者の皆様においては不透明な部分が多く、仮入部や本入部など先の計画も未定ですが一日でも早く部活動に打ち込める日が来ることを祈っています。よろしくお願いいたします。

男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智