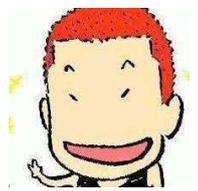


バスケット部通信 不撓不屈



◎今日の動画 5月27日(水)◎

通信8日目です。昨日は3年生に電話連絡させていただきました。3年生は受験に向けて学習を進める中でしっかりとトレーニングにも意識を向けて取り組んでいる印象を受けました。具体的に3ポイントラインからシュートができるように腕の筋肉を付けるトレーニングをしている人や、体力が落ちないように走り込みを行っている人もいました。来週からの分散登校に向けてしっかりと生活リズムを整えてほしいと思います。新入生の皆さんも担任から電話連絡があったと思いますが、バスケット部入部希望者がこの通信を見てトレーニングを行っていると聞いてほほえましく思えました。私も続けてよかったと思っています。今後の励みになりました。

【オススメの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=j366uSBKqcE>

<https://www.youtube.com/watch?v=sMQwk6njcak>

◎トレーニングによって聞く音楽も変えてみよう◎

家でトレーニングをするとき音楽を聞いてする人も多いかと思います。音楽を聞いてトレーニングをすることによって効果が上がる研究も出ているようです。しかし、何でも聞けばいいというわけではないようです。先日の動画でリズムトレーニングがあったようにトレーニングとその曲のテンポがあっていないと効果が上がらないそうです。オススメは洋楽のアップテンポな曲です。実は練習中にも音楽がかかっているときありますよね？ラントレ中も流したりしていますが……。あれはその練習メニューによって流す音楽を変えているのに気が付いていましたか？自主トレとラントレ、ストレッチ中などテンポが変わっています。自分で音楽の種類も考えて取り組んでみてくださいね！

※外で走るときのイヤホンは危険ですので気を付けてください。

※大音量での音楽は近所迷惑になりますので気を付けましょう。

※好きな音楽できついトレーニングをするとそのアーティストを嫌いになってしまうかも……。

◎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。緊急事態宣言が解除され、世間的にも緩和の様子がありますが、まだまだ油断のならないものだと思います。6月から分散登校が始まる予定です、まずは部活動より学習の補填が優先だと思っておりますのでよろしくお祈いします。来週には今後の部活動のガイドライン等が発表されると思いますので、そこで改めて方針を固めていきたいと考えています。大泉体育館等の再開も今後あるかもしれませんが、活用する際にはくれぐれも感染予防の上、行うようにしてください。

男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智