

男子バスケットボール部 7月の活動

部活動再開から1カ月たちました。基本的な練習を重ねています。

高校生が課外の時には主にボールを使った練習をして、その後高校生と一緒に基本の動きや体力トレーニングを行っています。



2ボール投げ上げ



2ボールドリブル



レイアップシュート



ミートシュート



高校生との練習では、高校生の動きをまねしながら、基本的な動作ができるようになることを目的にしています。

まだまだぎこちなさが目立ちますが、そこは中学1年生、あせらずに練習していきます。