

# 男子バスケットボール部 9月の活動報告

暑さもちょっと落ち着いてきたので、体力強化の練習を取り入れようと思い、高校生と一緒に、「ビリーズブートキャンプ」をやってみました。強度の高い運動なので、中学生はできる範囲でがんばりました。



ひたすら動く！



一緒にビクトリー！

しかし、中学生にはまだ強度が高いのと、短い練習時間のなかで技術練習もしたいので、中盤からは体幹トレーニングに切り替えです。



中学生のうちに体幹をしっかり鍛えて、正しいフォームが身に付くようにがんばります。

## 練習試合デビュー



ちょっとドキドキ

9月19日(土)に瓜連中学校が来校し、合同練習と練習試合を行いました。せっかくの機会なので、お願いして高校生に交じって中学生も練習試合に参加してもらいました。附属中学校として初めての練習試合です。

高校生のサポートもあり、初心者でもなんとか試合についていくことができました。しかし、まだまだ自分のイメージ通りの動きはできないので、試合を意識して練習に取り組みたいと思います。



ドライブ！



リバウンド！



シュート！