

体育会バスケットボール部

【活動報告】

今月は、スプリングトーナメントや秋のリーグ戦に向けた重要な準備期間として、集中的に練習を行いました。この期間では、技術面の向上だけでなく、体力や体作りにも力を入れました。特に、試合での激しい接触プレーに耐えられるように、当たり負けしない強い体を作るため、トレーナーの指導のもとでウェイトトレーニングを行いました。ウェイトトレーニングでは、筋力や体幹の強化を重視し、試合の中での安定したパフォーマンスを発揮できるよう心がけました。

また、体力や持久力を向上させるために、日々の自主トレーニングにも積極的に取り組みました。特に、バランス感覚や柔軟性を高めるトレーニングを意識的に行い、試合中に求められる瞬発力や動きのスムーズさを養うよう努力しました。これらのトレーニングが、今後の大会に向けた準備にどれだけ役立つかを考えながら、計画的に進めています。

さらに、チームメイトとの連携やコミュニケーションも重要なポイントとして意識しており、個人としての成長に加え、チーム全体としても一致団結して戦えるように、一層の努力を惜しまないつもりです。今後、スプリングトーナメントやリーグ戦に向けてさらに高いレベルのプレーを目指し、より一層精進していきたいと考えています。

これからも、個々の技術向上とともに、チームとしての勝利を目指して努力を続けますので、応援よろしくをお願いします。

