

男子ラクロス部

【活動報告】

私たちラクロス部は、多くの一年生を迎え、日々和気あいあいと活動しています！

今後の展望としては、今年のリーグ戦のブロックも決まり、チーム目標である1部昇格を目指して、より真剣に練習に取り組んでいます。

まだまだ、プレイヤーもスタッフも募集しておりますので、ぜひご興味のある方は、Instagram の新歓アカ (@tkulacrosse_2024) に気軽にご連絡ください！



女子ラクロス部

【活動報告】

4月は体験会と交流会をしました。

- 普段の練習（土曜日の一種の練習メニュー）

9:30 集合、アップ、反応練（1分×4）、フットワーク2種類

9:55 クレードル練（片側、持替え、上下、ワンハンド、片手）

10:10 対面パス（5・10・15m、左右）

10:25 スクエアパス（ノーマル、サークル時計・逆時計を左右）

10:50 スクープ練（前、左右、後ろ）（1分×6）、GB相撲（30秒×4）

11:05 ダッジ練（スプリット、ロール、フェイス、ヒッチ、バブル）

11:20 ランシュー（左右）（5分×2）

11:35 エリア1on1（5分×2）

11:50 ランメニュー

- 体験会

自己紹介/ランニング2周/体操/OXゲーム/ラクロス講座（グラボ、クレードル、パスキャ）パスキャ/クレードルリレーシュー練

【今後の意気込み】

5月のあすなろが終わり、次は準リーグとリーグ戦に向けて練習しています。どちらとも合同チームを組み日々努力しています。普段の練習では基礎練習を主に苦手なところは重点的に練習して、プレイヤー同士教えつつ精進しています。

