

ラクロス部（男子）

【活動報告】

私たちラクロス部は、多くの一年生を迎えて、相変わらず日々の練習に和気あいあいと取り組んでいます。

いよいよリーグ戦の対戦相手も決定し、初戦まで1か月ほどになりました。
時の流れる速さに驚いています。

スタッフに興味がある方、ラクロス部はまだまだスタッフを募集しております！
たくさんのご連絡、お待ちしております！



ラクロス部（女子）

【活動報告】

9:30 アップ（20分）

9:50 クレードル練（片側、持替え、上下、ワンハンド、片手）（1分×10）

10:00 対面パス（5・10・15m、左右）（2分×6）

休憩 3分

10:15 トライアングルパス（1分×8）

10:25 GB 相撲（30秒×6）

休憩 3分

10:35 スクープ練（前、左右、後ろ）（1分×2×6）

10:50 GB 1on1（3分×2）

休憩 3分

11:00 ランシュ―（5分×2）

11:15 ゴール前シュート（5分×2）

休憩 3分

11:30 エリア 1on1（5分×2）

11:45 ゲート 1on1（5分×2）

12:00 ダウン

【今後の意気込み】

新歓期間も終わり、準リーグやリーグ戦に向けて単独練や合同練に力を入れています。単独練では基礎能力のアップ、合同練では戦術的な動きができるよう意識をしています。練習を通して技術を向上させ、まずは準リーグでの勝利を目標に活動していきます。

