

男子ラクロス部

【活動報告】

いよいよリーグ戦期間に突入しました！

初めての2部の舞台に緊張と楽しみの気持ちが交差します。

1年生の成長も目まぐるしく、部内の雰囲気もリーグ戦間近であることを感じます。

これまで培ってきたものを全力で出し切り、部員全員力を合わせて頑張ります！



女子ラクロス部

【活動報告】

18:00 集合、アップ、ラントレ (4本)、ステップ50、T字フットワーク

休憩3分

18:25 クレードル練 (片側、持替え、上下、ワンハンド、片手) (1分×10)

18:35 対面パス (5・10・15m、左右) (1分×6)

休憩2分

18:45 スクープ練 (1分×2×3)

19:55 GB 1on1 (3分×2)

休憩3分

19:05 ダッジ練 (スプリット、ロール、フェイス、ヒッチ、バブル) (1分×2×5)

19:15 反応練(1分×4)

休憩2分

19:25 ランシュュー(3分×2)

休憩2分

19:35 1on1 (3-2-3)

19:50 ダウン

【今後の意気込み】

リーグ戦に向けての合同練が増えてきました。

複数人での戦術的な動きができるよう意識して練習に取り組んでいます。

準リーグの試合もまだ続きますので、沢山活躍できるように精一杯頑張ります。

