

ラクロス部

【今後の意気込み】

これから最後の新人戦の2024年度関東学生ラクロスフレッシュマントーナメント(あすなろカップ)が始まります。それに向けて一人一人自分ができる事・苦手なプレーの練習をし、大会当日、練習してきた分を最大限発揮できるように日々努力し試合に勝てるように頑張ります。



毎日の練習内容（夜練）

17:30 集合、アップ、反応練（1分×4）、フットワーク2種類 1人2回ずつ、ダッジ練（スプリット、ロール、フェイス、ヒッチ、バブル）（30秒×10）

17:55 クレードル練（片側、持替え、上下、ワンハンド、片手）（1分×10）

休憩3分

18:10 対面パス（5・10・15m、左右）（2分×6）

18:25 トライアングルパス（ノーマル、サークル時計・逆時計を左右）（2分×6）

給水

18:40 ランシュー（左右）（4分×2）

18:50 ゴール前シュート（左右）（4分×2）

休憩3分

19:00 エリア 1on1（4分×2）

19:10 ゲート 1on1（4分×2）

19:20 ランメニュー

19:25 片付け

MTG

20:00 学バス

大体平日の部活は上記のように活動しています。