

日立市十王中学校バスケットボール教室

(2015年8月6日)

今回は日立市立十王中学校男女バスケットボール部に#9小野寺選手、#21村山選手、#24黒田選手、#91長友選手の4名でお伺いし、一緒にハッスルさせていただきました。当日は30度を超える猛暑の中、終始熱心に取り組んでくれた選手の皆さん！本当にありがとうございます！！

練習内容はウォーミングアップから始まり、ファンダメンタル中心のドリルとなりました。普段やらないドリルや同じドリルでもポイントをきちんと整理してブルドッグスのお手本を見ながら皆、挑戦してくれました！！良く聴いて、工夫して自分で練習に取り組んでいく姿が非常に印象的でした。

ブルドッグスのメニューにより困難な条件を自分たちで加えていく姿は本当に素晴らしかったです！！最後のスクリーメージにおいても臆することなくどんどん攻めていく姿勢は我々も見習わなければと感じました。

我々も十王中の皆さんに負けないように創意工夫しステップアップしていきます！お互い頑張りましょう！！

< #9小野寺選手からのメッセージ >

生徒達の練習に取り組む熱心な姿勢が印象的でした。基礎中心の練習でしたが、やはり何事も「基礎」が大切です。今回の様々なドリルを継続して練習し、スキルアップに繋げてもらいたいと思います。成長を期待しています。

< #24黒田選手からのメッセージ >

基本練習を中心とした練習内容でしたが、暑い中、最後まで集中して取り組めていたと思います。プロ選手も基本を重要としています。ドリブル・パス・キャッチ・シュート・その他全ての動作に基本がありますので、当たり前のことを馬鹿にせず、ちゃんと出来る様これからも頑張ってもらいたいと思います。「継続は力なり」

1.ドリブル練習の1コマ

前を向いてパートナーの数を足し算しよう！



2.ブルドッグスとのゲーム

臆することなく立ち向かってくれました！！



3.集合写真

良い笑顔ですね！！目標に向かってお互い頑張ろう！！

