

# 浜松湖北

## 女子バスケットボール部



7.8月

7月に入り、徐々に気温も上がってきました。熱中症や体調管理に気を付け、日々の練習に取り組んでいます。

7月は1年生、8月は2年生が担当となり、合同練習や練習試合の様子を紹介します。

### 細江中 合同練習

7月2日、16日に細江中学校が来て、合同練習を行いました。



練習中は、困っている中学生がいたら声をかける等、積極的にコミュニケーションを取るよう心掛けました。私たちが教える側ではありませんが、声の大きさや移動のはやさ等、中学生からも多くのことを学ぶことができました。



### 磐田北 合同練習

今年度初の練習試合を聖隷と行いました。練習をしてい

るスクリーンを有効に使い、上手く攻めることができました。その一方で、試合中のコミュニケーションやヘルプポジション等、改善点も多く見つけることができました。これらの改善点を練習に組み込み、さらなる成長につなげていきます。



### 掛川 3年生引退試合

8月9日に3年生の最後の試合がありました。

格上のチームとの試合ではうまくいかないことが多く苦戦しましたが、最後まで諦めずに戦うことができました。

最後に3年生と笑顔で終えることができ、今まで一緒に頑張ってきた良かったと思います。この試合での課題は新チームで克服していけるよう頑張りたいです。

試合結果	
2Q制	
対袋井商業	32 - 7
対横須賀	33 - 21
対常葉菊川	21 - 31
4Q制	
対西遠	65 - 78



### 一日練習

8月12日に一日練習を行いました。3年生が抜け、8人という少ない人数でしたが、みんな声を出して楽しく練習することができました。お昼には福田先生が作ってくれ

たハヤシライスを食べました。また、自分たちでも食材の下処理や片付けを行いました。量は多かったけれど協力して食べることができました。つらい練習後には、全員でアイスを食べました。

スケジュール	
8:00	昼食準備
9:00	午前練
12:00	プール
13:00	昼食
14:00	午後練
16:00	フリースロー対決

### 湖南 練習試合

8月23日に湖南高校と練習試合を行いました。新チームになって初めての試合でうまくいかないことばかりでした。特にメンタル面での改善点が浮き彫りになりました。しかし、その中でも良いプレーをいくつか出すことができました。今後は、良いプレーは継続し、体力面や精神面を練習の中で改善できるように励んでいきたいと思えます。