

浜松湖北

女子バスケットボール部



6月

6月に入り、部活動が再開されました。そのため、今月は、新部長の中木が新聞作成を担当します。

新入部員

6月9日に1年生が本入部しました。人数が増え、練習メニューの幅が広がり、チームの雰囲気も明るくなりました。以下の項目について1年生の紹介をします。①名前 ②身長 ③バスケ歴 ④得意なプレー ⑤好きな食べ物 ⑥コメント

- ①紗恵 ②156cm ③5年
- ④ドライブ ⑤お寿司 ⑥練習の一つ一つを大切にし、考えてプレーをしていきたいです。また、試合中にもっと周りを見ることができるようになりたいです。
- ①真緒 ②165cm ③10年
- ④3Pシュート ⑤ハンバ

①グ ⑥先輩のサポートをしつつ、1年生みんなで支え合い、頑張っていきたいです。みんなで楽しい部活にしていきたいです。

- ①柚来 ②170cm ③4年
- ④リバウンド ⑤たこ焼き ⑥自分の技術を向上させ、試合で使えるように練習を頑張りたいです。声も練習中や試合中に出せるようにしていきたいです。
- ①可帆 ②156cm ③1年
- ④シュート ⑤ピーマンの肉詰め ⑥初心者で何もできないけど、一つ一つの練習を大切に、2年後までにはレギュラーに入れるように頑張りたいです。

練習中は声を出して明るい雰囲気を作ること意識しています。頭を使うメニューが多いため、常に集中を切らさずに練習に取り組んでいます。最近、スクリーンを活かしたプレーを中心に練習しています。ここで、普段行っている練習メニューをいくつか紹介していきます。

練習再開



①シートをする練習です。
②フレア&ダウンスクリーン
ウイングとコーナーのポジションのプレイヤーがボールを持っていない状態で行うスクリーンの練習です。DFの位置によって動きを変える必要があります。

③スクリーン2ON2

ウイングがボールを持った状態でスクリーンを使って、DFを崩す練習です。DFがスイッチするか、しないかで対応が変わるため、DFをよく見て、瞬時に対応することが必要です。バスケットIQが求められます。



④シエル4ON4
DFのポジションニングの練習です。ボールマン、クロウズデナイ、オープンデナイ、ヘルプの4つをボールの位置によって変えます。チームで守ることを意識し、ルーズボールやリバウンドを徹底しています。



⑤スプリントシューティング
ハーフラインにあるコーンを回り、シュートを打つ練習です。試合中を意識し、ダッシュ、ストップ、ジャンプシュートを繰り返し行います。疲れている状態でも、シュートの精度を落とさず打てるよう努力しています。