

男子バスケットボール部部活紹介



部員数は、3年生7人、2年生5人、マネージャー1人で
みんなで声を出して、仲良く、楽しく、元気よく、真剣に活動しています。

平日；前期は6時まで、後期は5時半まで、

休日；前半は1時まで、後半は5時まで

主に体育館で練習していますが、たまに外でも練習します。

体育館の練習では、主に1on1やゲームなどといった実践練習をして

外の練習では、10分間走や筋トレなどの体力作りを中心に練習しています。

平日には朝練が7:50からあってハンドリングやドリブル練習をしています。

では、練習メニューについて説明します。

練習メニュー

平日

〔 前期/～6：00 〕
〔 後期/～5：30 〕

ランニング

ストレッチ (10分)

- アップ
 - ・ランジ (ひねり)
 - ・もも上げ
 - ・ジャンプ
 - ・片足ジャンプ
 - ・2ジャンプ
 - ・片足 (けんけん)
 - ・サイドキック (バック)
- フット
 - ・バックステップ (クロス)
 - ・ゴリラステップ
 - ・スイング
- ワーク
 - ・スライド (7, 5, 3, 1歩)
 - ・ダッシュ
- フリースロー (ツーショット)
- ディフェンス
 - ・スライド (2回)
 - ・クロス (2回)
 - ・ミラーディフェンス
 - ・ダイヤモンド

休日

〔 前半 9：00～1：00 〕
〔 後半 1：00～5：00 〕

ランニング

ストレッチ (10分)

- アップ
 - ・ランジ (ひねり)
 - ・もも上げ
 - ・ジャンプ
 - ・片足ジャンプ
 - ・2ジャンプ
 - ・片足 (けんけん)
 - ・サイドキック (バック)
- フット
 - ・バックステップ (クロス)
 - ・ゴリラステップ
- ワーク
 - ・スライド (7, 5, 3歩)
 - ・ダッシュ
- フリースロー (ツーショット)



《練習ですること》

- 1 on 1
(オール、ハーフ、リバウンドから)
- 2 on 1、2 on 2、3 on 3、3 on 2
- マイカンドリル
- ツーマン、スリーメン
- リバウンド
- 対面シュート (右、左、正面)
- ヘルプ練習 (2 on 2～5 on 5)

ディフェンス練習

- スクリーン (ダウン、アップ)
- ランニングシュート
- パスだけの 3on3
- ハンドリング
- ドリブル練習
- 2人組シュート練習 10本×5か所
- パス練習
- 5on5
- など…

【外のメニュー】

10分間走（体育館周り 15周）× 2

パス練習

【上半身メニュー】

・ベンチプレス 10回×3

【下半身メニュー】

・スクワット×3

・ランジ（前後左右）20×3

・ダイヤモンド など…



リバウンド練習

まあこんなかんじで練習しています。

〈キャプテンからの一言〉

初心者大歓迎!!!!!!

いつでも見学来てください😊😊😊

とのことですよ。

まあ、入学したら気軽に見学してみてください。

そして、入部してください。(笑)

手とり足とり教えます。😊😊



以上、今宮男子バスケットボール部でした~~~~~!!!!!!