

## 男子バスケットボール部の皆さんへ

夏休みが始まり、1週間たちましたが、いかがお過ごしですか。その中で、部活動が残念ながらできない状況です。そこで、野口コーチよりみなさんに家でもできるトレーニングを紹介してくれていますので、参考にしてみてください。

### バスケ部のみんなへ！！部活のない期間でやってほしいこと！！夏休みに鍛えよう！！

仕方のないことに8月7日まで活動ができません！少しでも上達してもらいたく1日1回今から各ミッションをこ

なしてください！ わからないものはインターネット等で調べてください！

### ミッション

- ①ハンドリング 左 50 回、右 50 回、左右 100 回、レッグスルー50 回、ビハインド 30 回
- ②プランク（＝腹筋のようなもの）1 分、サイドプランク左右 30 秒ずつ 1～2 セットお好みで
- ③ペットボトルでリストカール左右 20 回 1～2 セットお好みで
- ④スクワットジャンプ 15 回 2 セット

### やる際のコツ

- ハンドリングはいつも言っているように強く、前を見てつくこと。一つ終わったら休憩してもいいよ！
- プランクは腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばして体が一直線になるように！
- 本物のダンベルではなく 500ml のペットボトルに水を入れてやってみましょう！
- スクワットはお尻とももの裏に負荷がかかるように！膝に負荷はかけない！背筋は伸ばす！

### 物足りない人のために！！プラスアルファ

まだ足りない人は追加して自分でメニューを考えて実行してみよう！箇条書きでOK！

例) 7/20 ハンドリング追加で 100 回、友達とパス練習 50 回

--