

座間高校女子バスケットボール部チームスローガン

「晴」 一人ひとりの力をチームの力に変え、「晴れ」をつくり出す。

練習のご紹介

女子バスケットボール部では、本校コーチや JATI トレーナーの服部先生の指導のもと、日々、熱心に練習に取り組んでいます。今回は、日常の練習の様子をご紹介します。



校内練習メニュー（一例）

身体ほぐし、リアライン、DF フットワーク、ハンドリング、マイカン、対面パス、

リバウンド、シュートドリル、コースチェック、スリーメン、パスラン、クローズアウト、1 on 1、3 on 3、セブンティーンなど

バスケ部での練習について < 1年 イトより >

今月はディフェンスの練習を中心に練習しました。練習試合ではプレッシャーをかけたしつこいディフェンスで良い流れをもてくることができたので、来月の新人戦までにもっと仕上げていけるように、あと1か月がんばりたいと思います。

休日練習では、社会人チームで活動している関根コーチにご指導いただくこともあります。現在は、リップコーンを使ったハンドリングや、シュートメニューを中心に教えていただいています。

部活見学をご希望のみなさまへ

随時、電話で受付しております。見学をご希望の場合は顧問の



伊藤・角までお問合せください。（TEL：046-253-2942）