女子バスケットボール部

人数は少ないけれど、基礎基本を重視した練習を繰り返すことで、
一つでも上位に勝ち上がっていけるチーム作りをしています。

現在、選手は1、2年生のみ。
今秋からの試合に、全力で挑んでいきます。応援よろしくお願いします！！

【ある日の練習メニュー】
1 ストレッチ
2 フットワーク①・ラダー
3 フットワーク②(往復・ジャンプなど)
4 DF フットワーク
5 レイアップシュート
6 対面シュート
7 リバウンド
8 2men・3men
9 対人練習(1on1/2on1/2on2/3on3)
10 ゲーム練習
11 シューティング・ダウン

6月に開催された県高校総合体育大会では、念願の初戦突破を果たすことができました。

毎年、高校からバスケを始める部員がいます。中学校でやってないから無理ということはありません。ぜひ一緒にバスケしよう!!