

## 平成27年 第4回バスケットアカデミー開催報告

日 時・会 場 平成27年7月24日(金) 19時～21時・つくば秀英高等学校体育館

今回ははじめての県南(つくば市)開催となりました。練習内容は、前半は、関節の可動域を高めるストレッチ、俊敏性・連動性を重視したハンドリング・ドリル、様々なミートを練習できるシェーピングドリル、トレーニング器材を活用したタフネス系のドリルなどを中心に行いました。練習の後半は、高校生を交えた5対5のミニゲームを行いました。



バランス感覚を養います



ドリブルをしながらテニスボールもキャッチ!



接触を受けつつ体勢を維持しシュート



高校生による実演

補助員としてお手伝いをいただいたつくば秀英高校男子バスケットボール部の皆さん、ありがとうございました。

バスケットボールアカデミーは随時、選手の募集を行っています! 身長基準を満たす方は、ぜひ次回の練習会から参加してください。次回の練習会の日程は、後日、ホームページに掲載します。

### 平成27年度の身長基準

男子 小6・166cm以上、小5・157cm以上

女子 小6・166cm以上、小5・160cm以上、小4・152cm以上