

5月の練習について

国見高校バスケットボール部

(1) 練習計画

日	曜	A (13:00~14:30)	B (16:30~18:00)	C (9:15~12:30)
5/11	月	2年生	1・3年生	
5/12	火	1・3年生	2年生	
5/13	水	2年生	1・3年生	
5/14	木	1・3年生	2年生	
5/15	金	2年生	1・3年生	
5/16	土			全員
5/17	日	休み		
5/18	月	1・3年生	2年生	
5/19	火	2年生	1・3年生	
5/20	水	1・3年生	2年生	
5/21	木	2年生	1・3年生	
5/22	金	1・3年生	2年生	
5/23	土			全員
5/24	日	休み		
5/25	月	通常練習	16:15~18:15	
5/26	火	通常練習	16:15~18:15	
5/27	水	通常練習	16:45~18:15	
5/28	木	通常練習	16:15~18:15	
5/29	金	通常練習	16:15~18:15	
5/30	土	通常練習	9:15~13:00	
5/31	日	休み		

(2) 練習場所：国見高校第1体育館・トレーニングルーム

- (3) 練習内容：① 5/11~5/15 対人練習以外でシューティング練習を中心に実施
 ② 5/16 ①に加え、ウエイトトレーニングを実施
 ③ 5/18~5/22①に加え、接触を伴わないチーム戦術・速攻練習を実施
 ④ 5/23 ③に加え、ウエイトトレーニングを実施
 ⑤ 5/25以降 県・学校の指示を受け、通常通りの練習とします。

※なお、緊急事態宣言解除後も感染症拡大防止に努めるため下記のことを徹底します。

- ・うがい、手洗い、換気の徹底
- ・共有のボトルでの水分補給はしない
- ・体調がすぐれない生徒は参加しない