



令和元年度 夏合宿（7/21～25）活動報告

足立高等学校 女子バスケットボール部



今年度も長野県千曲市にて、男女合同で実施しました！

一日練習！

午前・午後と続けての練習で、普段以上の負荷をかけて取り組みました。基礎を中心に、さまざまなアプローチで鍛えることができました。



一日試合！

3日目には同時期に合宿を実施していた小山台高校、光丘高校と1日練習試合を行い、実戦を通してたくさんの課題を見つけることができました。



一日一緒！

寝食を共にし、規則正しい生活を行うことで、集団の中で自分を律すること、協調することを学び、チームワークをより深めることができました。



☆合宿を乗り越え、体力・技術・メンタルそれぞれの面で成長することができました。これからの練習につなげていき、大会で結果を出せるよう、チーム一丸となって頑張ります！