

H28年度 男バス春休み予定表

日にち	曜	学校予定	男バス予定	場所
3月18日	土		am	学校
3月19日	日		練習試合ALL	明星高校
3月20日	月	春分の日	練習試合	
3月21日	火		後半	
3月22日	水	成績会議	OFF	
3月23日	木	大掃除・教科書購入	トレーニング	
3月24日	金	終了式・離任式	2番	
3月25日	土	春休みSTART	2番	学校
3月26日	日		練習試合ALL	開成高校
3月27日	月		練習試合ALL	安田学園
3月28日	火		練習試合pm	学校
3月29日	水		練習試合pm	石神井高校
3月30日	木		練習試合pm	片倉高校
3月31日	金		am	学校
4月1日	土		練習試合pm	練馬高校
4月2日	日		OFF	
4月3日	月		練習試合pm	帝京高校
4月4日	火		am	学校
4月5日	水	春休みEND	2番	学校
4月6日	木	始業式	OFF	
4月7日	金	入学式	3番	学校
4月8日	土		1番	学校
4月9日	日		公式戦会場	朝から会場準備

時間割

1番	8:30~11:30
2番	11:30~14:30
3番	14:30~17:30
am	8:30~13:00
pm	13:00~17:30
ALL	8:30~17:30

春休みに肉体改造だ!!!

バスケットで大切な瞬発力や体力に加えて、フィジカルづくりもとても大切なこと…☆東海大学のバスケットボール部では目標体重を(身長-98)kgとしているとのこと!この体重にして、走って跳べるようにしなくてはいけません。

そこで、東海大学では、1食につき500g以上のご飯の摂取や朝食をしっかりと食べる!ということもトレーニングの一つとしているみたいです…☆

春休みに入ると、朝寝坊をして朝食を抜きがちになる人が多いですが、朝からしっかり食べて、動いて、強靱な身体(と心)を育成させましょう☆

