

室蘭地区の発展を願って！ Report

エンデバー合宿に参加して

室蘭市立星蘭中学校
1年 澁谷 緒美

私は1月18日・19日の2日間、エンデバー合宿に参加させて頂きました。最初はとても緊張しましたが、室蘭地区代表として頑張ろうと思いました。

エンデバーでは、1日目にフィジカル測定、V字・Y字・X字のピボット練習、ステップインアラカルト、3人のパッシング合わせ、ペンタゴン3対2などを行いました。

ステップインアラカルトの際は、踏み込んだ足がついてから後ろ足を離すこと、空中でボールをキャッチし、トラベリングを防ぐことが大事だと話していました。また、3人のパッシング合わせ、ペンタゴン3対2は、観て、感じて、判断する「感性」を育てると話していました。

2日目は、昨日の復習、ドリブリングサークル、4対4ディフェンスドリルを行い、

最後にゲームを行いました。

私がエンデバー合宿で思ったことは、皆行動が速いということです。動きもテキパキとして、すばやいプレーで、上手な選手たちは皆行動が速いなと思いました。

今回の合宿で、たくさんの知識やプレーについて学ぶことができました。この合宿で学んだこと、吸収したことをいかして、自分やチームの強化につなげたいと思います。

今回この合宿への参加にあたって、たくさんの指導者の方々や家族にお世話になりました。とても感謝しています。ありがとうございました。これからは日々の練習に一生懸命取り組み、プレーで恩返しができるよう頑張ります。