

OB・OG：01



01. 下山 結花

1. ユース or スクールに入ってみて

中学校の部活とは違って、様々な学校の人たちと一緒に練習をするのが楽しかったです。本気でバスケットをやりたいという選手が大勢集まって来るのでレベルの高い練習ができ、同じ目的意識をもっているため、友達関係もより深くなったのが良かったです。仲間たちの活躍から刺激を受ける事も多く、それが自分にとって力になりました。

プレーの面では、バスケットの専門的な言葉や動きなどこれまで知りえなかった事をたくさん学べ、バスケットに対してより理解を深める事が出来ました。

自分はずっと体力がなく、みんなから遅れを取る事が多かったのですが、コーチや仲間たちから励ましてもらったり、練習の積み重ねのおかげで体力に自信をつける事が出来たのも良かったです。ハイレベルなチームとの練習試合がたくさん出来た事もとても良い経験となりました。

2. 何を学べたか

- ・練習では、量より質を高めることが大事という事
 - ・プレーの質を高めるためのトレーニング方法
 - ・個人スキルをあげるレッスン
 - ・サイズがなくても能力がなくても勝てるという事
 - ・インプットしたものをアウトプットする事の大事さ
 - ・ミスが怖がってはいけない事
 - ・自分たちのチームの強みを生かしたプレーをすること
 - ・相手チーム選手の特徴やシュートなどを分析し、それに合わせてプレーをする方法
 - ・うまい人の考えなどを自分のものにする事
 - ・シュートとペイントは常に狙う事
- などなど、他にもたくさんあります！

3. これから入団を考えてる or 検討している選手に一言

とてもいい環境が整っています！

コーチたちは、一人ひとりの個性を見抜き、それを伸ばし、さらにスキルを高めてくれます。学ぶ事がたくさんあり、ますますバスケットが大好きになります。

#GROUNDに入って、充実したバスケット時間を過ごそう！！