



No.7

2008. 9. 30

区民大会 今年もアベック優勝（男子10連覇、女子連覇）するぞ！

「絶対に勝てる」を合い言葉に練習・試合頑張ろう

全員がコンディションを整え、ベストな状態で試合に臨めるようにしましょう

先月も書きましたが、次のことは実行してください。

勝利の喜びをえるには

1. 相手に勝つという気迫が大事！
2. ボールの奪い合い(ルーズボール・リバウンドなど)は全力で！
3. ディフェンス(まもり)もオフェンス(せめ)も攻撃的に！
4. 試合前、試合中、コーチの指示を理解してプレーしよう！

10月 予定	男子 1-4年						男子 5-6年				
	会場	指導者	内容	学年	時間	当番/備考	会場	指導者	内容	時間	当番/備考
4日 (土)							臨海	網野 石井	練習	9:15-12	
5日 (日)	江東 区民大会 (深川スポーツセンター)										
11日 (土)							臨海	網野 石井	練習	9:15-12	
12日 (日)	越中	前田	練習	1-4年	9:30-12		豊北	網野 石井	練習	9:30-12	
				3-4年	13-15					13-17	
13日 (祝)	深川っ子運動会／深川スポーツセンター 参加者9時受付 役員8時～8時30分受付						豊北	網野 石井	練習	9:30-12	
18日 (土)											
19日 (日)	越中	前田	練習	1-4年	9:30-12		豊北	網野 石井	練習	9:30-12	
				3-4年	13-15					13-17	
25日 (土)							臨海	石井	練習	9:15-12	
26日 (日)	越中	前田	練習	1-4年	9:30-12		豊北	網野 石井	試合	9:30-12	
				3-4年	13-15					13-17	

※指導者の欄は予定です(連絡なく変更になる事があります)

深川Bチームの3年4年生、混合で出場する選手のみなさんへ、試合中に次のことを気を付けましょう

1. ボールをキャッチしたとき、ドリブルの突き始やストップしたとき、トラベリングをしないように！
2. ダブルドリブル(ドリブルしてキャッチ、またドリブル)をしないように！
3. ボールをキャッチしたとき、トリプルスレットのかまえが出来るように！
(出来れば、リングへからだを向け、見れるように！とうぜんリング近くでは、シュートが優先です)
4. 3秒ルールに気をつけましょう！(台形内は、3秒以上いてはいけません)

台形の外から中に向かって走り、ボールをキャッチしてシュート出来るようにしましょう。

これらが出来るようになると、スーパースターの仲間入り……に近づきます。さ～あ、がんばりましょう

* 深川クラブの約束

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 規則正しく、きちんとした態度で練習する。 | 1. 技術の向上を目指し日々努力する。 |
| 1. あいさつ、返事は、大きな声ではっきりする。 | 1. 安全に気をつける。 |

1. 体育館、及び指定された場所以外には、入らないようにする。
1. 練習、試合他、部員として活動中は、自宅を出てから帰宅するまで、深川クラブ部員として責任のある行動をする。