

## トレジャーリングクリニックメニュー

参加人数、人数の多い学年など、諸条件に合わせて内容が調整しながら行います。

13日（土）

W-UP

### 【カラダの使い方基礎】

- ・体幹トレーニング（2種類）
- ・股関節の使い方
- ・トリプルスレットの姿勢確認

### 【姿勢】

[Pass]

- ・横向き(pair) フックパス、レッグパス、ビハインドパス

[handling]

- ・2ball 雪だるま
- ・背中からボール投げて肩通してキャッチ
- ・1ball 2ドリ頭腰足回
- ・1ball 片手伸ばして (A) ①ボールを投げて腕の周り回す、②インアウトドリブル
- ・2ball ①クルクル (B)、②上に交互に投げてキャッチ

[Move] オールコート

- ・(A)& (B)
- ・ドリブル(each hand)
- ↪スプリントトリプル急ストップ①ランジストップ、②ジャンプストップ
- ・スキップ ①ストレート、②クロス、③膝
- ・ドリブルリレー（肩組み）

[シュート]

- ・ジャンプストップ
- ・サイドジャンプ
- ・前後ジャンプ
- ・1, 2Step
- ・1ドリスクエア (each)①ストレート、②クロス、③レッグ、④ビハインド
- ・パスからシュートポケット①吸収、②バウンド、③チェスト

14日（日）

- ・チームチャレンジ  
参加者をランダムなチームに分けて色々な種目で点数を競う（優勝チーム景品）  
13日の様子を見て種目を検討します。
- ・ゲーム（優勝チーム景品）
- ・フリースローチャレンジ（上位何名か景品）