

# がちスポだより

第1号

かいめ  
1回目はバスケットボールに取り組みました！



たいかん  
体幹トレーニング

- かつどう なが  
○活動の流れ
- ・ウォーミングアップ
  - ・ドリブル練習
  - ・パス練習
  - ・シュート練習

じ まわし  
8の字ボール回し



ドリブルおにごっこ



れんしゅう  
シュート練習



ゲーム

こんかい  
今回は、ドリブル・パス・シュートといったバスケットボールの基本的な動きについてスポネツ  
ひろさき しかない おし  
ト弘前の鹿内さんに教えてもらいました。最後のゲームでは練習で取り組んだことを生かして楽し  
むことができました。これからも活動を重ねていろいろな動きにチャレンジしていきましょう！  
じかいこ  
次回以降はフットソフトボールにも取り組む予定です。皆様のご参加をお待ちしております。