

【3日目】 12月29日(日) 9:00～15:30

7:00～8:00 宿泊先で各自朝食、8時に集合

8:10～9:00 宿泊先からタクシーで体育館へ移動

9:00～10:30 控え室移動、着替え、ウォーミングアップ、ミーティング

- 試合前に、ミーティングで全体共有とAチーム、Bチームに分かれて、話し合った内容、オフェンス・ディフェンスのサインなど再度確認した。

《試合スケジュール》

10:40～11:25 デフバスケットボール vs 柏木

11:30～13:00 休憩（昼食）

13:10～13:55 デフバスケットボール vs HORIZON

14:00～14:40 休憩

14:50～15:35 デフバスケットボール vs 福島南

15:40～16:25 デフバスケットボール vs 専修

《チームの約束事》

- ① AチームとBチームでフォーメーション確認した内容を活かすこと。
- ② 相手が嫌がるプレッシャーディフェンスを20分間継続する。

《試合・合宿内容》

- 3日目に疲れが出るのは当然でしたが、デフリンピックは2週間毎試合に出なければいけないため、現時点では体力とコンディション不足が見られました。怪我があるのは仕方ないのですが、怪我しないようにするためにコンディションの調整が今後の課題になりました。
- 今回ミーティングや試合中のコミュニケーションを多く取ったからこそ、困難から脱出して僅かな希望が見えてきました。次回の合宿に向けて少し期待を抱きつつ、前に向かってことができました。

16:30～17:30 クールダウン、着替え、挨拶、各自解散

大久保先生へ挨拶

