

2026年度日本代表チーム第2次強化合宿 実施メニュー(予定)

9月3日(木)	男子チーム	女子チーム
練習① 15:00～17:00	・W-up ・Shooting drill ・1on1 drill ・マルチステージ	・ウォーミングアップ ・ドリブル・パス・シューティングドリル ・3x3実践 ・マルチステージ

9月4日(金)	男子チーム	女子チーム
朝練習 6:00～6:50	・Shooting	・シューティング
練習② 9:00～12:00	・W-up ・Shooting ・3×3	・ウォーミングアップ ・ドリブル・パス・シューティングドリル ・3x3実践
練習③ 15:00～17:00	・W-up ・Skill drill ・Weight Training	- ウォーミングアップ ・ドリブル・パス・シューティングドリル ・3x3実践
夜練習 19:30～20:30	・フォーメーション確認	・ストレッチ ・トレーニング確認

9月5日(土)	男子チーム	女子チーム
朝練習 6:00～6:50	・Shooting	・シューティング
練習④ 9:00～12:00	・W-up ・Skill drill ・Scrimmage(5 on 5)	・ウォーミングアップ ・ドリブル パス シューティングドリル ・3x3実践
練習⑤ 14:00～17:00	・W-up ・Skill drill ・3×3(vs社会人)	- ウォーミングアップ ・ウォーミングアップ ・ドリブル パス シューティングドリル ・3×3(vs社会人)
夜練習 19:30～20:30	・フォーメーション確認	・ストレッチ - トレーニング確認

9月6日(日)	男子チーム	女子チーム
朝練習 6:00～6:50	・Shooting	・シューティング
練習⑥ 9:00～12:00	・W-up ・Skill drill ・Shooting drill ・3×3 ・Scrimmage(5 on 5)	・ウォーミングアップ ・3x3実践