

こんにちは。京都ハンナリーズの寺嶋良です。

今、自粛期間でどうしても気分が後ろ向きになっていると思います。こんな時だからこそ、挑戦できることもたくさんあると思います。

僕はこの期間を通じて、自分の今までのプレーなどを客観的に見て、弱点等を探し、これからどうしていかなくてはいけないのかを分析しています。

また他にもこれまで取り入れて来なかった体感トレーニング等をたくさん採り入れ、みなさんにレベルアップした自分を見せるように頑張っています。

他にもリフレッシュのために読書をしたり、映画を見たりしています。

また皆さんの周りでバスケができることを心から楽しみにしています。必ずまた笑顔で会えるように皆さんも頑張っていきましょう。