

浜頓別高等学校バスケットボール部 2022年8月2日更新

<ボディコントロールクリニック> (担当 マネージャー 鹿内)

7月16日(土)、17日(日)に浜頓別高校でコンディショニングセンターi-DOから横山翔コーチをお招きし、クリニックを行いました。

横山さんは、はり師、きゆう師の国家資格を所有し、トレーニングとケアの両面からアスリートのコンディショニングや私たちの健康をサポートするトレーナーとして活動を行っており、ラダートレーニングのセミナー講師も務めています。浜頓別高校へは2018年以来、2度目の来校です！

1日目は、稚内高校男子・女子、2日目は、枝幸高校女子、稚内大谷高校女子、稚内高校女子にも参加してもらいました。主に怪我予防、パフォーマンス向上のためのウォーミングアップを紹介してもらいました。ウォーミングアップは体温を上げて心拍数を上げることで血液を循環させて筋肉をほぐし、身体を運動に適した柔らかさにすることが目的です。私たちは身体について知る機会があまりありませんでしたが、今回のクリニックで体の構造やどこを意識して使うとより素早く移動、反応が出来るかなどを改めて知ることができました。

横山さんはとても優しくて明るく、2日間とも丁寧に教えてくださり、学ぶことばかりで色々な知識、技能を学ぶことが出来ました。今回のクリニックで学んだことを日頃から意識して使うことが出来るよう練習していきます！

また、稚内高校男子・女子、稚内大谷高校・枝幸高校女子とは練習試合も行いました。練習している、相手にプレッシャーをかけながらのディフェンスをすることができ、相手のミスを誘うことが出来ました。試合では、いつもの練習に比べて自分から仕掛けながら積極的にゴールに向かう姿勢が見られました。

しかし、パス、リバウンドなどのミスが多く、オフェンスのチャンスを逃す場面が見られました。また、声掛けが少なかったため試合中のコミュニケーションがとれていないことが多々ありました。

これからはチーム力を高めるために、個人の技術アップとコミュニケーションを大切にしていきます！



浜頓別高等学校バスケットボール部

目的

「なりうる最高の自分になる」

- ・自分のコントロール出来ることにベストをつくして「理想の自分・最高の自分」になる。

目標

「全道大会出場」(名寄支部大会優勝・稚内地区大会優勝)

【チームのテーマ】

「何のためにバスケットをするのか？何のために勝ちたいのか？」

「一緒に成長しよう」「仲間と考え方や感情を共有しよう」「頑張っている仲間と何かを成し遂げて喜びを分かち合おう」、「支えてもらっている人に成長している姿を見せよう」「その瞬間が素晴らしいから頑張ろう」

上手かどうかや試合に出ている、出していないにかかわらず、一人ひとりができることを探して役割を全うする。そして、理想の自分になるための目標にむかう挑戦を認め合うこと。誰かのために頑張ることができ、人の支えに気づける生徒、選手であることが大切だと思います。チームに関わる全員が良い仕事をして信頼関係を持たないと、喜びを分かち合えない。ほかの人に意見を伝える、ほかの人の意見を受け入れる。その意見をコート上で表現する。そうしてチームプレーが生まれると信じています。

「失敗と書いて成功と読む」

常に失敗という壁に遭遇していますが、失敗を恐れず果敢に挑戦しています。挑戦して失敗したことからは次に向かうヒントをもらえる。それこそが成長への近道である。より多くの苦難を乗り越えていくことで「粘り」や「頑張り」が養え、成功の道が開けるはずです。

応援されるチームへ

GROWTH MIND PRESENTER

～心繋輪～
時間や感情を共有する。チームに貢献する

支えてもらっている人たちに成長した姿を見せる

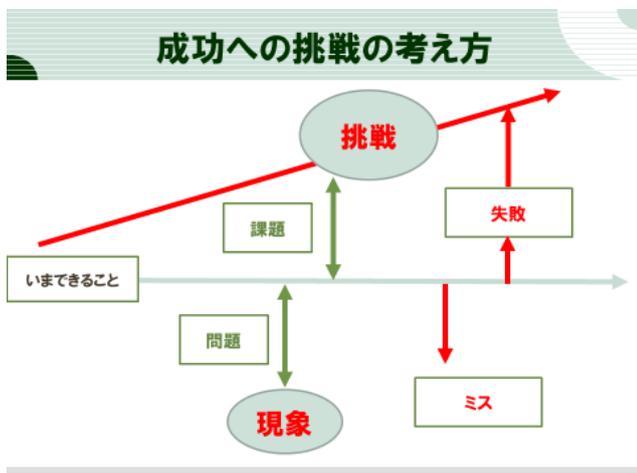
成長して、人に喜びを与えて、幸せになる

根拠のない自信を持って挑戦する！

- なりたい自分

自分から行動を起こす！
挑戦する！

- いまの自分



気持ちを決めるのは自分

- 周りに振り回される人生 (妄想)
- 自分で決める人生

■ 座標軸は「自分の成長」

■ 正しい方向に効果的な方法を考える！

■ なりたい自分・理想の自分

4 活動時間

- ・平日：体育館練習（週1回：3時間 週3回：1時間半） 補強トレーニング（週2回：1時間程度）
- ・休日： 9：00～12：30・13：00～16：00 の2パターンで体育館練習

【チーム名】MONARCHS「モナークス」



「MONARCH」とは君主という意味です。そこに2つの想いを込めています。1つ目は「名寄支部の王者」・「稚内地区の王者」を目指すという決意です。2つ目は経験の少ない選手や高校からバスケットを始めた選手の多いチームに、コート上で練習の成果を発揮し「自分たちのプレーを堂々と表現して欲しい」そんな願いを込めました。また、チームのロゴは動物の王者であるライオンをモチーフとしました。

～中学生の皆さんへ～

私たちは、全道大会出場のため日々真剣に練習に取り組んでいます。そんな私たちと一緒にバスケットをしませんか？中学校でバスケットボールをしていなかったから...と思っている人も大丈夫です。高校からバスケットボールを始めた人も数人います。また、スタメンを勝ち取った先輩たちもいます。少しでもバスケットボールに興味のある方ならどんな人でも大歓迎です。また、マネージャーも募集しています。バスケットボールは好きだけどプレーは...と思っている方も大歓迎です。尚、中学生の皆さんを対象にした練習見学を随時受け付けています。浜頓別高校に受験を考えている方、浜頓別高校バスケットボール部に興味がある方は是非お越しください。



【令和4年度大会結果】

＜高体連名寄支部大会＞5月

【男子】

1回戦 浜頓別48－104 土別翔雲

【令和3年度大会結果】

＜春季名寄支部大会＞4月

【男子】

1回戦 浜頓別91－70 天塩

2回戦 浜頓別53－71 下川商業

＜高体連名寄支部大会＞5月

【男子】

1回戦 浜頓別42－76 下川商業

＜選手権大会稚内地区予選＞

【男子】

1回戦 浜頓別12－154 稚内大谷

3位決定戦 浜頓別55－81 天塩

＜新人戦稚内地区予選＞

【男子】

1回戦 浜頓別40－135 稚内

3位決定戦 浜頓別40－98 天塩

【令和2年度 大会結果】

<p><名寄支部メモリアル大会>8月</p> <p>【男子】</p> <p>1回戦 浜頓別 34-103 下川商業</p> <p>5決予備戦 浜頓別 53-93 名寄</p> <p>5位決定戦 浜頓別 104-25 天塩</p> <p>【女子】※稚内高校として参加</p> <p><選手権大会稚内地区予選></p> <p>【男子】</p> <p>1回戦 浜頓別 120-60 天塩</p> <p>決勝戦 浜頓別 44-164 稚内大谷</p> <p>【女子】不参加</p>	<p><新人戦稚内地区予選>12月</p> <p>【男子】2勝2敗 第3位</p> <p>リーグ戦① 浜頓別 58-99 稚内</p> <p>リーグ戦② 浜頓別 68-59 礼文</p> <p>リーグ戦③ 浜頓別 79-47 天塩</p> <p>リーグ戦④ 浜頓別 52-129 稚内大谷</p> <p>【女子】0勝2敗 第3位</p> <p>リーグ戦① 枝幸・浜頓別 31-148 稚内</p> <p>リーグ戦② 枝幸・浜頓別 45-117 稚内大谷</p>
--	--

【令和元年度 大会結果】

<p><春季名寄支部大会> 4月</p> <p>【男子】1回戦 浜頓別 62-99 士別翔雲</p> <p>【女子】1回戦 枝幸・浜頓別(合同チーム) 44-119 稚内</p> <p><高体連名寄支部大会> 5月</p> <p>【男子】1回戦 浜頓別 67-102 名寄</p> <p>【女子】1回戦 枝幸・浜頓別(合同チーム) 41-60 名寄産業</p> <p><選手権大会稚内地区予選>9月</p> <p>【男子】</p> <p>1回戦 浜頓別 43-152 稚内大谷</p> <p>3位決定戦 浜頓別 75-68 天塩</p> <p>【女子】1勝1敗 第2位</p> <p>リーグ戦① 稚内大谷・浜頓別(合同チーム) 52-109 稚内</p> <p>リーグ戦② 稚内大谷・浜頓別(合同チーム) 60-41 枝幸</p>	<p><新人戦稚内地区予選>12月</p> <p>【男子】</p> <p>リーグ戦① 浜頓別 113-40 礼文</p> <p>リーグ戦② 浜頓別 34-144 稚内大谷</p> <p>リーグ戦③ 浜頓別 53-98 稚内</p> <p>リーグ戦④ 浜頓別 85-45 天塩</p> <p>【女子】不参加</p> <p>※チャレンジカップにU15チームとして参加</p>
---	---

【平成30年度 大会結果】

<p><春季名寄支部大会> 4月</p> <p>【男子】第4位</p> <p>1回戦 浜頓別 71-57 稚内</p> <p>準決勝 浜頓別 54-62 名寄</p> <p>3位決定戦 浜頓別 70-94 下川商業</p> <p>【女子】</p> <p>1回戦 浜頓別 47-91 士別翔雲</p> <p><高体連名寄支部大会> 5月</p> <p>【男子】第3位</p> <p>予選トーナメント 浜頓別 77-58 天塩</p> <p>決勝リーグ① 浜頓別 72-100 稚内大谷</p> <p>決勝リーグ② 浜頓別 85-87 下川商業</p> <p>決勝リーグ③ 浜頓別 69-91 名寄</p> <p>【女子】</p> <p>予選トーナメント 浜頓別 45-51 名寄</p>	<p><選手権大会稚内地区予選> 9月</p> <p>【男子】1勝2敗 第3位</p> <p>リーグ戦① 浜頓別 45-119 稚内大谷</p> <p>リーグ戦② 浜頓別 91-49 稚内</p> <p>リーグ戦③ 浜頓別 53-61 天塩</p> <p>【女子】2勝1敗 第2位</p> <p>リーグ戦① 浜頓別 34-112 稚内大谷</p> <p>リーグ戦② 浜頓別 76-49 枝幸</p> <p>リーグ戦③ 浜頓別 58-48 稚内</p> <p><新人戦稚内地区予選>12月</p> <p>【男子】第2位</p> <p>予選トーナメント 浜頓別 64-109 稚内大谷</p> <p>決勝トーナメント① 浜頓別 71-70 稚内</p> <p>決勝戦 浜頓別 51-101 稚内大谷</p> <p>【女子】不参加</p>
--	--