

浜頓別高等学校バスケットボール部 2022年8月8日更新

<下川・旭川遠征> (担当 マネージャー 平塚)

私たちは7月28、29、30日に下川・旭川遠征に行ってきました。

1日目は下川商業高校に行き練習試合をしました。試合では、下川商業高校の選手の速いスピードに追い付けなかったり、強いディフェンスの当たりに負けたりと、ディフェンス・オフェンスどちらとも苦戦するプレーが多かったです。シュートにチャレンジすることはできましたが、ディフェンスの時に相手を速くつかまえて守ることや、ポジショニングなど、スピードや当たりに負けないための課題が出ました。

2日目は午前中に旭川龍谷高校に行き、旭川龍谷高校と旭川藤星高校と合同練習と練習試合をしました。合同練習では、普段、旭川龍谷高校の選手がしている練習メニューに参加させていただきました。ボールハンドリングやシュートのフィニッシュに加え、私たちが毎日の練習では行っていないブロック練習などもしました。旭川龍谷高校の選手の高いスキルを見習い練習に励みました。丁寧に教えていただき、私たちが練習で取り入れたいと思う内容も沢山あり、学ぶことが出来ました。練習試合では、ボールを持っていないときのオフェンスの動きやパスの受け方が、1日目より良くなり、良いプレーが増えました。しかし、味方がプレーで苦しんでいるときの動きや味方が抜かされた後の動きなど、周りの状況をしっかり見てプレーすることが出来なかったなどの課題も出ました。

午後からは旭川明成高校に行き合同練習と練習試合をしました。合同練習では、ハンドリングやフットワーク、シュートのフィニッシュ、1on1などを旭川明成高校の選手と一緒にしました。スピードの速いオフェンスに追い付き回り込むなど、ハードな練習も声を掛け合って取り組むことが出来ました。練習試合では、速攻に追い付けずシュートを入れられたり、パスミスなどから相手ボールになったりと、体力や自分たちのちょっとしたミスからの失点が多かったのが課題です。

3日目は旭川明成高校に行き合同練習をしました。体調不良者やケガ人が出てしまい、すべてのメニューに参加することはできませんでしたが、旭川明成高校の選手が練習メニューを丁寧に教えてくれたおかげで、私たちが積極的にプレーすることが出来ました。ディフェンス、オフェンスともに学ぶことがあり、スピードや体の使い方などの課題も見つけることが出来ました。

3日間を通して、速さや技術、シュート率もまだまだ足りないと感じました。しかし、今一番私たちに足りないと感じたものは声です。試合中、練習中の声掛けを、どのチームもたくさん声を出してチームの士気を高めたり、チームメイトの良いプレーがあった時や、ミスをした時に褒めたり励ましたりと、コミュニケーションをたくさんとることが私たちに一番足りないことだと感じました。

これからの練習では、今回の遠征で学んだことを生かしながら、出来ることはもっと出来るように、出来なかったことは出来るようにと、少しでも自分たちが理想としているプレーに近づけるよう、チームでコミュニケーションをとりながら頑張っていきたいと思います！



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

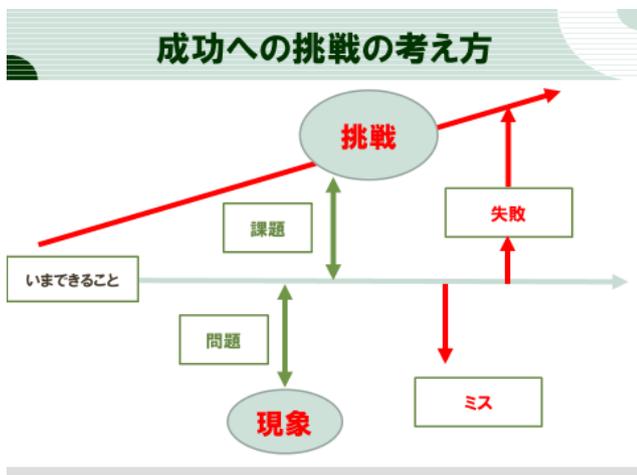
成長して、人に喜びを与えて、幸せになる

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 【男子】 1回戦 浜頓別 34-103 下川商業 5決予備戦 浜頓別 53-93 名寄 5位決定戦 浜頓別 104-25 天塩 【女子】 ※稚内高校として参加 <選手権大会稚内地区予選> 【男子】 1回戦 浜頓別 120-60 天塩 決勝戦 浜頓別 44-164 稚内大谷 【女子】 不参加</p>	<p><新人戦稚内地区予選>12月 【男子】 2勝2敗 第3位 リーグ戦① 浜頓別 58-99 稚内 リーグ戦② 浜頓別 68-59 礼文 リーグ戦③ 浜頓別 79-47 天塩 リーグ戦④ 浜頓別 52-129 稚内大谷 【女子】 0勝2敗 第3位 リーグ戦① 枝幸・浜頓別 31-148 稚内 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 【男子】 1回戦 浜頓別 62-99 士別翔雲 【女子】 1回戦 枝幸・浜頓別 (合同チーム) 44-119 稚内 <高体連名寄支部大会> 5月 【男子】 1回戦 浜頓別 67-102 名寄 【女子】 1回戦 枝幸・浜頓別 (合同チーム) 41-60 名寄産業 <選手権大会稚内地区予選>9月 【男子】 1回戦 浜頓別 43-152 稚内大谷 3位決定戦 浜頓別 75-68 天塩 【女子】 1勝1敗 第2位 リーグ戦① 稚内大谷・浜頓別 (合同チーム) 52-109 稚内 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 【男子】 リーグ戦① 浜頓別 113-40 礼文 リーグ戦② 浜頓別 34-144 稚内大谷 リーグ戦③ 浜頓別 53-98 稚内 リーグ戦④ 浜頓別 85-45 天塩 【女子】 不参加 ※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 【男子】 第4位 1回戦 浜頓別 71-57 稚内 準決勝 浜頓別 54-62 名寄 3位決定戦 浜頓別 70-94 下川商業 【女子】 1回戦 浜頓別 47-91 士別翔雲 <高体連名寄支部大会> 5月 【男子】 第3位 予選トーナメント 浜頓別 77-58 天塩 決勝リーグ① 浜頓別 72-100 稚内大谷 決勝リーグ② 浜頓別 85-87 下川商業 決勝リーグ③ 浜頓別 69-91 名寄 【女子】 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 【男子】 1勝2敗 第3位 リーグ戦① 浜頓別 45-119 稚内大谷 リーグ戦② 浜頓別 91-49 稚内 リーグ戦③ 浜頓別 53-61 天塩 【女子】 2勝1敗 第2位 リーグ戦① 浜頓別 34-112 稚内大谷 リーグ戦② 浜頓別 76-49 枝幸 リーグ戦③ 浜頓別 58-48 稚内 <新人戦稚内地区予選>12月 【男子】 第2位 予選トーナメント 浜頓別 64-109 稚内大谷 決勝トーナメント① 浜頓別 71-70 稚内 決勝戦 浜頓別 51-101 稚内大谷 【女子】 不参加</p>
--	--