

浜頓別高等学校バスケットボール部 2022年9月6日更新

< UNSKILLFUL 浜頓別クリニック > (担当 マネージャー 鹿内)

8月20、21日に UNSKILLFUL スキルコーチ、能澤 誠さんによるスキルクリニックを行いました。6月以来、2回目のクリニック開催となりました！

能澤さんは、北海道・札幌を中心に、バスケットボールのスキルコーチを開始し、それぞれのレベルに合わせながら初心者からプロ選手まで幅広いプレイヤーのスキルアップを行っています。また、北海道外からも講師の方を招いてコラボ練習もしているそうです。

1日目は、浜頓別のバスケットボール少年団も一緒に参加してくれました。体をほぐす運動や1on1など基礎的なことを中心に行いました。体をほぐすときは背中や肋骨の横など、普段刺激を与えないところを刺激したのでコツがつかめず上手にできなかつたり、痛くて続けることができなかつたりしましたが、能澤さんに細かい指導をしてもらい最後まで諦めず挑戦することができました。1on1では、ボールをもらうところまでの動きやディフェンスが守りづらいオフェンスの仕方、ディフェンスを抜いた後の動きなど、意識することが少ない細かいポイントを指導していただきました。

2日目は稚内高校女子との合同参加になりました。最初は1日目と同じく、体をほぐす運動をやりました。1日目より上達していて、スムーズに身体を動かすことができました。他にもパワーポジションを今より強くするためのメニューや、反射神経を鍛えるメニュー、シュートへの再意識など教えていただきました。パワーポジションやシュートフォームには個人の癖がありましたが、能澤さんのメニューを通してアドバイスをもらったことで少しでも自分の癖への意識が変わったと思います。練習中は稚内高校が声出しをしていたので、私たちも1日目や普段よりも声が出ていました。

2日間を通して、基礎の大切さ、メニューをやるときに意識するポイントなどを改めて感じる事が出来ました。練習が終わった後にも今までの習ったことを実践してみたり、仲間と一緒に練習を振り返って教え合ったり、能澤さんに練習中にわからなかったことを聞きに行き行って実際にやって細かい部分を指導してもらったりして練習時間の終わりまで自分のスキルアップに時間を費やしていました。この2日間で習ったことを生かして今後のプレーにつなげ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

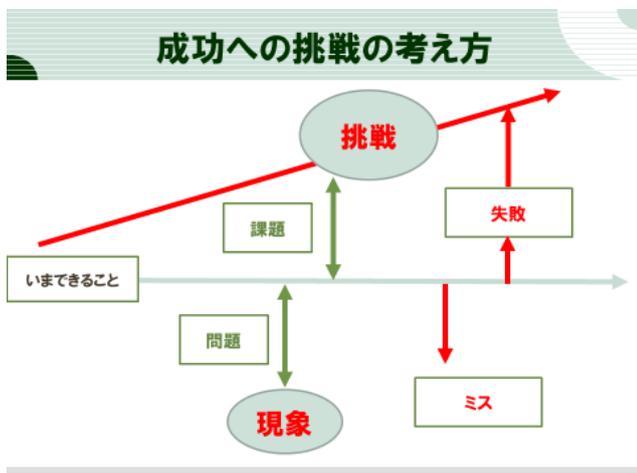
成長して、人に喜びを与えて、幸せになる

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】

＜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位予備戦 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

＜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

【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 土別翔雲 【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 【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</p> <p><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 札文 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 土別翔雲</p> <p><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</p> <p><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> |
|--|---|