

浜頓別高等学校バスケットボール部 2022年10月26日更新

<メンタルトレーニング講座> (担当 マネージャー平塚)

10月16日にオンラインでSBTメンタルトレーニングに参加しました。京都メンタルサポート夢得 yueru 代表 SBT アスリートメンタルコーチである石川 真由美さんが講師として講座をしてくださいました。

SBT(スーパーブレイントレーニング)は大脳生理学と心理学に基づき、研究、確立した脳から心を鍛えるメンタルトレーニングです。人間の脳は同じ仕組みなのになぜ能力や結果に差が生まれてしまうのか、思考のコントロールの仕方を学びました。

人は脳によって動いており、一日の思考のほとんどがマイナス思考であることを知りました。ですが、そのマイナス思考は、人のイメージによって大きく変わるということを今回の講座で学ぶことができました。人は感情を伴ったイメージを優先的に記憶してしまうため、マイナスな思考ばかりしてしまうのです。それは、潜在能力で、失敗を繰り返すと人はできないと思い挑戦しなくなってしまう。その思考を、自分は成功する！と思えるようにすると、脳は自分が抱いたイメージを実現しようとするため、プラスに考えることができます。普段から感情を込めて鮮明にイメージすることで、感情が思考につながるということを知りました。

私たちが普段の行動で変えていかなければいけないことは、正しいことを楽しむ努力です。人は正しいことよりも楽しいことの方が続きます。正しいことを楽しむことで、私たちが挑戦できる幅が広がると思いました。これはできるけどこれはできないと考えるのではなく、自分にとってマイナスなことでもプラスな面を考え、イメージすることで、楽しみながら正しいことができると思います。そして、感情をコントロールするために、言葉、動作、表情もプラスにすることでチームの雰囲気が良くなり、競技力もアップすると思いました。

誰かのために掲げた夢や目標は限界を超える力になります。辛いときこそチームの仲間と支え合い高め合うことで、これからプラスな思考、結果が増えると思うので、普段の練習から今回学んだことをしっかり意識し、当たり前のことになるよう努力していきたいです！

<リズムトレーニング> (担当 マネージャー平塚)

10月23日にバドミントン部、バスケットボール愛好会と合同でスポーツリズムトレーニングに参加しました。講師は札幌国際大学人文学部心理学科子ども心理専攻講師の橋場 俊輔さんです。リズムトレーニングは音楽を使ったトレーニングで「リズム感」を高めることで、運動能力を向上させる新しいトレーニングです。

日本人はリズム感が悪いと言われています。それは、遺伝子的なものではなく、リズムに触れて体を動かす環境が少ないためだそうです。日本人の多くは頭の中にある間接運動を当てはめるため、4拍子のリズムしかありません。しかし、音楽環境の豊富な諸外国人は、8拍子、16拍子といった、日本人の2倍、4倍の細かいリズムを持っています。そこでスポーツリズムトレーニングではリズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングになっています。リズムトレーニングでは6連結ラインを使いながら踏まないように動くため、「ラインを踏まない」「リズムに合わせる」「動作を制御する」といったトリプルタスクを脳に課し、脳の発達を促します。

最初は難易度の低いものからだんだん高いものへと、曲のテンポに合わせて手拍子をして、楽しみながらトレーニングをすることが出来ました。動きが難しく分からないところは教え合いよりの確かな動きができるように練習をし、手拍子をしたり声を出したりして練習の雰囲気を高めることで、キツくても前向きに取り組むことが出来ました。動きのメリハリ、動きの細かさを意識しながら、もっと運動能力を「リズム感」で向上させることができるよう、これからの練習に取り入れていきたいなと思います！



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】

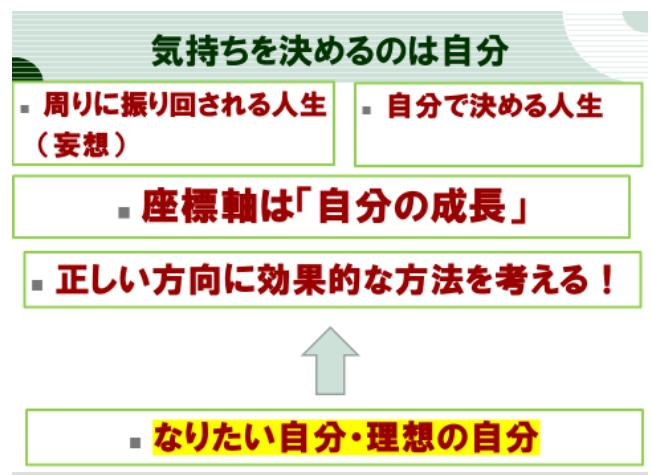
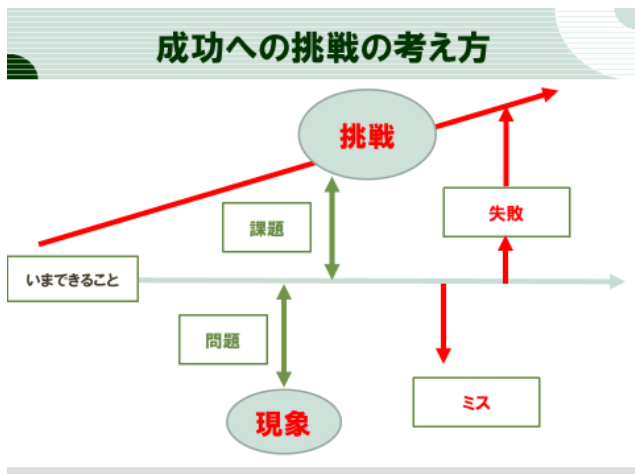
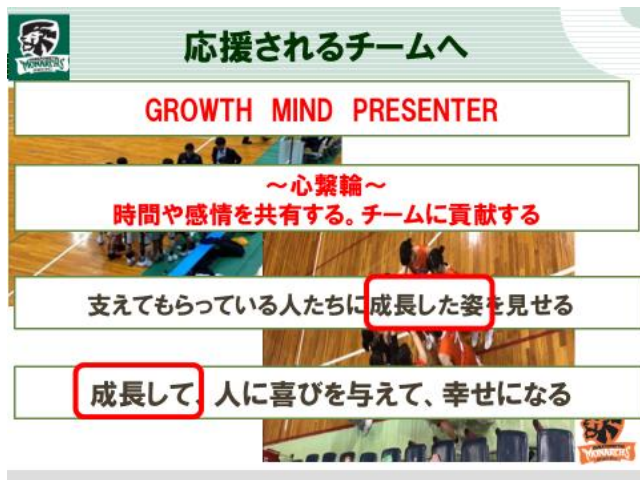
「何のためにバスケットをするのか？何のために勝ちたいのか？」

「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。



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

＜選手権大会稚内地区予選会＞9月

【男子】

1回戦 浜頓別 77－45 天塩

決 勝 浜頓別 27－135 稚内大谷

【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	＜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】

＜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	＜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
--	---

【平成３０年度 大会結果】

＜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	＜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
---	---