

浜頓別高等学校バスケットボール部 2022年10月26日更新

<UNSKILLFUL 浜頓別クリニック> (担当 マネージャー鹿内)

10月9日、10日に浜頓別高校で、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、8月に引き続き三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、初心者からプロ選手まで幅広い選手のスキルアップを行っています。また、Instagramやツイッターもやっており、北海道外からも講師を招いてコラボ練習もするそうです。

一日目は、浜頓別中学校男子バスケットボール部との合同参加で、足、股関節の準備運動から始め、靴を履かない状態での練習をしました。この練習は、以前のクリニックでも行いましたが、今回は以前と違ったメニューも行い、新しいストレッチでいつもは意識しない箇所を意識するようになりました。また、DF がいる1on1のときのボールのポジション、ドリブルの仕方、自分の姿勢などを教えていただきました。

二日目は、浜頓別バスケットボール少年団との合同参加で、一日目と比べて基本的な動作のメニューが多く、基本を見直す機会になりました。準備運動は一日目に似たメニューを行いました。ドリブルスキルや、1on1では、ボールの触る位置を地球の北極、赤道、南極で例えて分かりやすくかつ細かく教えていただきました。

そして練習の時以外に終わった後にも、質問や練習内容でわからないところなどを積極的に能澤さんに聞きに行き、実際にプレーをして感覚をつかもうとしていました。

今回で能澤さんのスキルクリニックに参加したのは三回目になりますが、毎回プレイヤーが楽しめるメニューを行ってくれるので、楽しみながら自分のスキルレベルの向上を目指すことができました。今まで教わった練習内容をこれからのプレーに生かしていきたいです。



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】

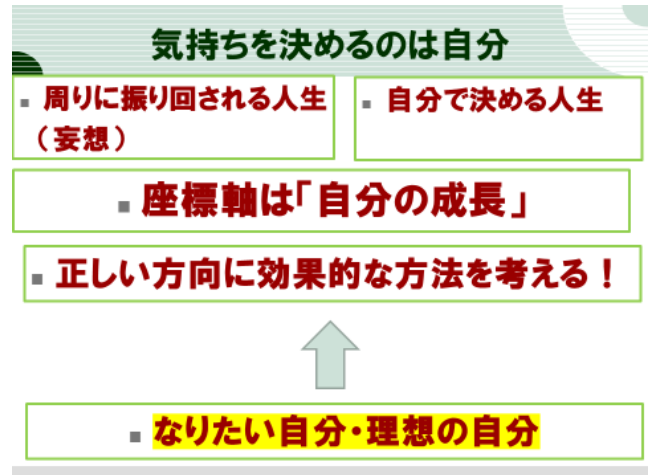
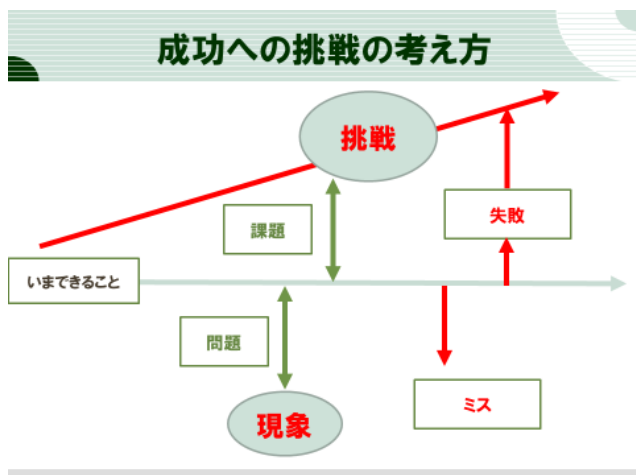
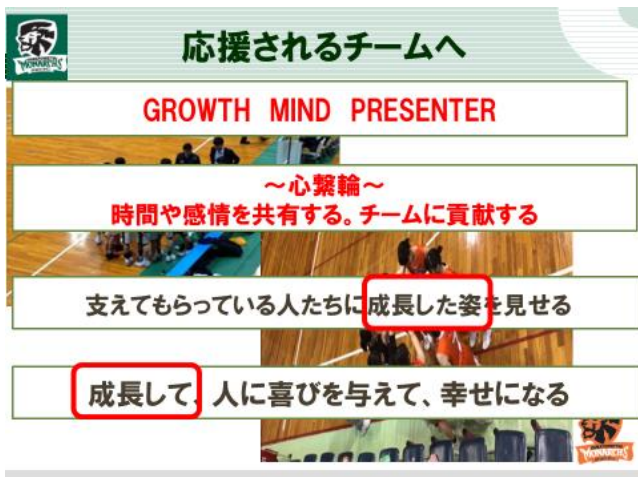
「何のためにバスケットをするのか？何のために勝ちたいのか？」

「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
--	---