

浜頓別高等学校バスケットボール部 2023年3月29日更新

<稚内遠征> (担当 マネージャー 鹿内)

私たちは、2月25日に稚内総合体育館に行き、稚内高校と練習試合を行いました。

試合前のアップでは別々に練習した後、3メンをしました。3メンは稚内高校と合同で行ったので、普段よりもスピードが速く、声出しなどが多かったので普段からの練習の改善方法を知ることができました。

試合では、練習の時と比べると声がありませんでした。試合時間が経つにつれて仲間の声が聞こえると自分たちも声を出すようになりました。しかし、自分たちがピンチになるとDFやOFに集中しすぎ、声がありませんでした。プレーではパスミスが続き相手にボールを取られて速攻でシュートをされるという場面が多くありました。また後半になると疲れが見え始め、前半に素早くできていたことが遅くなってしまいました。

このように改善ができる場所を見つけることが出来たので、これからの練習の課題点として練習に励みたいと思います。

<卒業式> (担当 マネージャー 平塚)

3月1日に卒業式が行われ、3年生男子1名、女子1名の先輩が卒業しました。人数が少ない中で、誰よりも全力でプレーをする姿、チームのために試合や練習で積極的に声を掛ける姿がとてまかよかったです。これからは、先輩が残してくれた伝統を私たちが引き継ぎ、自分たちでチームを創り上げられるよう、目標に向かって精一杯頑張っていきます。一緒にバスケットを出来なくなる寂しさもありますが、浜頓別に来た時にはぜひ部活に来てください！3年生の皆さんご卒業おめでとうございます！



<稚内遠征> (担当 マネージャー 鹿内)

私たちは、3月18日に稚内大谷高校に行って大谷高校と合同練習を行いました。

大谷高校はほとんどの選手が練習開始前にシュートを打ちながら体をほぐしてすぐ動けるようにしていました。練習では、常に声を出していて、選手が声を出していない時には必ずほかの選手が声を出し声の聞こえない時間を作らないようにしていました。練習中に失敗や間違った時にはどうやったらいいか、改善点なども声を掛け合っていました。また、練習の時には本番のように全力で参加し、ミスがあってもすぐに自分で気付いて改善をしていました。ボールをもらう前と後どうやって動くのかやボールを持っても持っていなくても周りを見ているか、OFからDFへの切り替えは早くできているかなど、より実践に近い形で行っており選手は緊張感を持って練習に励んでいました。

大谷高校との合同練習でたくさんの学びを得ることが出来たので、私たちがより強くなるために必要なことや今までの練習での課題点、これからどのように練習していくのか知ることが出来ました。



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】

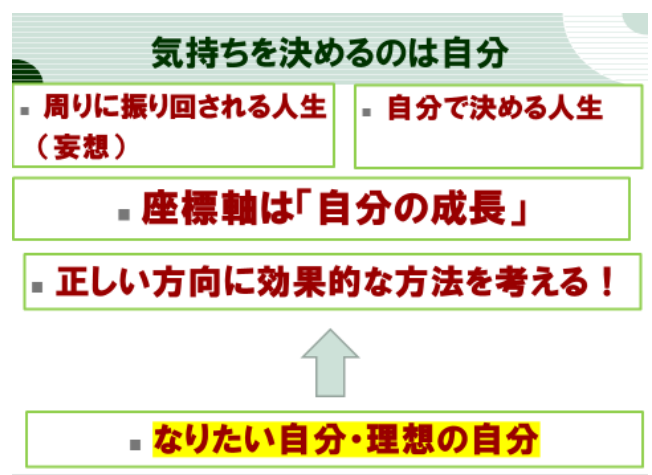
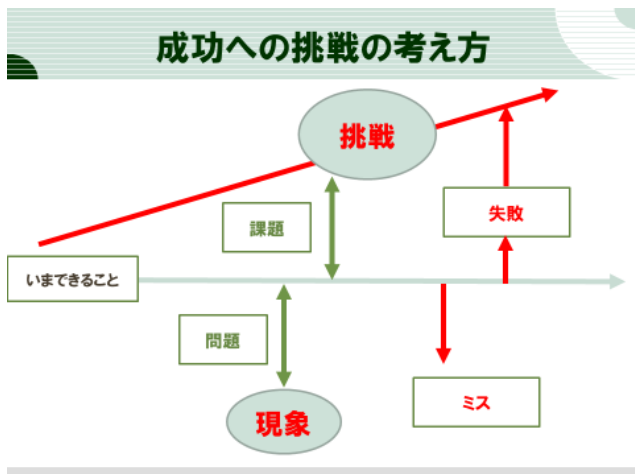
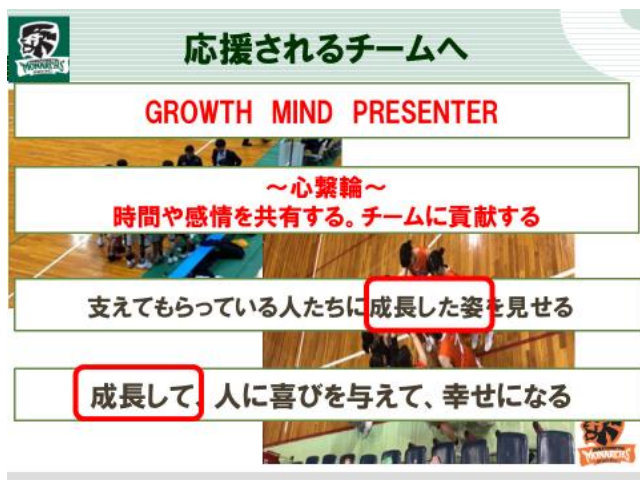
「何のためにバスケットをするのか？何のために勝ちたいのか？」

「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
---	---