

浜頓別高等学校バスケットボール部 2020年3月24日更新

現在、臨時休校のためチーム練習をすることができません。春季大会へむけて練習の雰囲気やバスケットの質も向上していたところだったので非常に残念に感じています。しかし時間を失うわけにはいきません。そこで選手に web 上に作成したバスケノートへの入力をしてもらっています。

- ①自分の生活を振り返り、「スマホをいじる時間」を減らし学習やトレーニングの時間に目をむけてほしい
- ②一緒に集まって練習はできませんが、仲間の回答を見て刺激を受けてほしい。
- ③次の大会へむけたフォーメーションの予習、確認

このようは意図で実施しています。自主練用の動画やアプリの紹介も行い休校中の選手の練習の手助けになればと考えています。



自主練お勧めアプリの紹介 バール持てますよね？



☆ある日の入力された選手のトレーニングメニュー☆

腕立て 30 回 自重トレーニング: 30 回
腹筋左右 15 腕立て 30 スクワット 30
コアトレーニング (20 分)
上腕二頭筋 1 種類 3 セット 上腕三頭筋 2 種類 2 セット

ランニング 腹筋 30 回 × 2、腕立て 30 回 × 1
風呂上りストレッチ
筋トレ 30 回
腹筋 10 回

☆大学バスケのチーム改革の記事を読んで☆

①すごいと思ったこと、ハッとしたこと ②自分たちの取り組みに関して ③自分たちはどんなチームにしたいか

- ・①「上手かったら何しても良い」を辞めた。キャプテンはどんなに技術が高くても、わがままに振る舞う選手を B チームへ降格させたって見てハッとした
- ②周りを見る ③周りを見てプレー出来るチーム
- ・①一言で変われるのはすごいと思った
- ・バスケが上手いだけじゃダメだということがわかった。チームワークが大切でチームワークを取れないとバスケはできないと思った。
- ・チームワークを上手く取れるように声出しをしっかりと出来るチームにしたいです。
- ・快挙をなしどげるには努力が必要なのだと思った。

- ①多様な視点で見ることも大切だということにハッとした。
- ②いろんな方向から物事を考えようと思った。
- ③様々な面でも良いチームにしたい。
- ・1 年掛けて取り組んだことが失敗しても、それが正しいと信じて取り組み続けたことがすごいと思った。
- ・いろいろな事に挑戦して行こうと思った。
- ・みんな主体性があって雰囲気の良いチームになりたい。さぼりや手抜き、マイナスな気持ちを持った人がいないチームにしたい。
- ・結果的に失敗になったことをやり通して成功にしたこと。
- ・自分が一番声出して必死にやる。当たり前声を出せるチーム
- ①少しでも変えようとする気持ちが必要だと思った。②出来ることをやる。③お互いを考えるチーム。

浜頓別高等学校バスケットボール部紹介

1 チームメンバー（令和元年12月現在）選手17人 マネージャー2人 ※現在は、1、2年生で活動しています。

【男子】 合計14人 選手：3年生5人、2年生5人、1年生4人

【女子】 合計5人 選手：3年生1人、2年生1人、1年生1人 マネージャー：2年生：1人、1年生：1人

出身 中学校	男子			女子		
	1学年	2学年	3学年	1学年	2学年	3学年
浜頓別	1	3	3	1	2	
中頓別	3	1	2			1
拓心				1		
枝幸		1				

2 【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」 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。そのためには、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。だからこそ、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。そういう軸ができることで、練習への取り組み方や試合での振る舞い方、頑張りが変わってくるはずです。これらのことを意識し、実践するために日々の練習に取り組んでいます。

3 チーム名・チームロゴ MONARCHS「モナークス」（君主）



「名寄支部の王者」、「稚内地区の王者」を目指す。「自分たちのプレーを堂々と表現して欲してほしい」という想いを込めました。

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

5 今シーズンの目標 「全道大会出場」（名寄支部大会優勝・稚内地区大会優勝）

6 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 土別翔雲 【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
--	--

【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 土別翔雲 ＜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
--	--

【平成29年度 大会結果】

＜春季名寄支部大会＞ 【男子】 1回戦 浜頓別 56－122 稚内大谷 【女子】 1回戦 浜頓別 47－56 稚内大谷 ＜高体連名寄支部大会＞ 【男子】 予選トーナメント 浜頓別 57－68 名寄産業 【女子】 予選トーナメント 浜頓別 56－68 稚内 ＜選手権大会稚内地区予選＞ 【男子】2勝1敗 リーグ戦① 浜頓別 72－135 稚内大谷 リーグ戦② 浜頓別 95－79 天塩 リーグ戦③ 浜頓別 67－52 稚内	【女子】2勝1敗 リーグ戦① 浜頓別 71－61 稚内 リーグ戦② 浜頓別 33－83 稚内大谷 リーグ戦③ 浜頓別 61－20 枝幸 ＜新人戦稚内地区予選＞ 【男子】 リーグ戦① 浜頓別 103－38 天塩 リーグ戦② 浜頓別 92－37 利尻・礼文 決勝トーナメント 浜頓別 74－47 稚内 決勝 浜頓別 58－108 稚内大谷 【女子】2勝1敗 リーグ戦① 浜頓別 37－85 稚内大谷 リーグ戦② 浜頓別 32－61 稚内
---	---

