

浜頓別高等学校バスケットボール部 2020年9月16日更新

こんにちは！マネージャーの阿部です。

9月5日6日に浜頓別中学校、稚内高校女子と練習試合、合同練習を実施しました！午前中に浜頓別中学校、練習試合通して、成長したところはディフェンスを激しくできてプレッシャーを与えられた部分があったことやオフェンスの動きができるようになってきたことです。

逆に、リバウンドをするときにボックスアウトをしていなかったこと、オフェンスの動きのあとの合わせが動けなかった、体力がなくて走り切れなかったことは課題です。

その反省点を改善するために「リバウンドはまずボックスアウトをする」・「ブレイクの時にもっと外側を走る」・「ボールをもらったら少し待ってから出す」・「オフェンスの動きの時にポストの人に任せっきりにしないで合わせをしてチャンスを見つけて繋げられるようにする」・「体力がなくても走り切れるようにすること」 これらを意識して頑張りたいと思います！

また、夏に開催された支部大会の優勝校である稚内高校女子を見て、ボールマンディフェンスのプレッシャーやはじめて行うチームディフェンスの練習でも守り方をすぐに覚えていた点がすごいと感じました。これからの練習に生かしていきたいです。



練習試合、合同練習に協力してくれた浜頓別中学校、稚内高校の皆様ありがとうございました。
9月21日に行われるウィンターカップ稚内地区予選、22日に行われる稚内地区交流試合に参加してきます。男子は5人で人数が少ないですが、これまで練習してきたことを発揮し、最後まで諦めず戦ってきますので、応援よろしくお願いします！

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2年9月現在）選手13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10人 選手：3年生5人、2年生4人、1年生1人

【女子】 合計4人 選手：3年生1人、2年生1人 マネージャー：3年生：1人、2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		1	2
中頓別		3	1			
拓心	1				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	
--	--

【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	＜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
---	---

【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
--	---