

マスゲーム

本校の運動会では、2年生男女全員によるマスゲームがあります。3部から構成されており、1部はエアロビクスダンス、2部はタンブリング、3部はモニュメントです。最後のモニュメントでは、塔、振り子、導火線、波など(オリジナル用語ですみません)を作ります。バスケットボール部員のほとんどは、土台の担当です。(体格的にそうなる)

しかし、土台がしっかりしないと上の部分モニュメントの完成はありません。1人1人が、自分の役割をしっかりと果たさないといい演技はできません。自分の仕事を投げ出すとモニュメントは崩れ、大ケガの場合もあります。どんなに苦しかろうが、歯を食いしばって壊さないように努力します。このことは、バスケットボールにも通ずると思います。チームとして活動するバスケットボールには不可欠なことかもしれません。 FOR THE TEAM

運動会準備

本日は運動会準備です。普段は何もないグラウンドに、テントや歓迎門の設置。当然ながら運動会用のコースやラインなどが描かれます。長崎西のグラウンドは、1週200mと高校では狭い感じですがその狭さがかえって臨場感ある運動会を演出しているかもしれません。準備のあとは、2年生のマスゲームの最終練習です。全員が、かけ声・気合いとも充分で、いわゆるアドレナリンが出て興奮している状態です。このようなときに、ケガも発生しやすいので注意して演技を行いました。一人一人が役割を分担して、見ている人に感動を与えられる演技に近づいたと思います。あとは、本番を待つのみです。準備、練習したことが最高の形で表現できればいいと思います。

運動会前日

今日は久しぶりに、全員揃っての練習ができました。ただし、8時から9時30分までの短い時間です。あとは、個人練習です。そして、各色ごとの活動があります。西高の場合、クラス単位よりも色(班)ごとの活動が中心となります。競技も学年合同の組合せなど様々です。本日は、休日ですが100%に近い形で、生徒は登校し、運動会の活動や次週の西高祭の準備活動を行っています。従って、我々も休日返上の形で学校の待機します。

明日の天気は心配なさそうなので、今まで練習してきたことが十分に発揮される運動会になってほしいと思います。運動会が終わるとウインターカップに向けて一直線です。

運動会

本日 運動会が予定通り行われ終了しました。 結果 総合優勝 黄組
黄、白、赤、青のそれぞれの色が最後最後まで競り合った近年まれに見る接戦の運動会でした。生徒一人一人が主役のいい運動会でした。この伝統は、代々受け継いでいってほしいです。西高が燃えた運動会が終わりました。バスケットボール部はウインターカップに向けてスタートです。何事にも準備が必要です。まずは、県予選を制するため準備です

ディフェンス1

今日は、運動会の代休で9:00からの練習で約1週間ぶりの時間とれた1日でした。

西高の男子バスケットボールの特徴は、ディフェンスです。そのディフェンスが機能しなかったIHは、本当に悔いが残る試合でした。自分たちのバスケットボールができなかったゲームは、勝敗を抜きにして納得がいきません。では、どうすればよいのでしょうか。今日の練習では次のことを強調しました。

1 攻めるディフェンス

- ・ 相手を攻め込む、ボールを奪う執念が大切である。ボールを獲る姿勢(心)が持たなければならない。

2 予測するディフェンス

- ・ 相手の動きを予測する力です。また、相手の動きを制約する動きもあります。頭でイメージし、身体を動かさなければならない。

3 決断するディフェンス

- ・ バスケットボールは人間同士の攻め合いです。お互いにミスもあります。だから、ディフェンスはやられ方やミスの内容が問題になります。決断力を持ってプレイしなければならない。

1年生のディフェンスはディフェンスフットワーク等も上達してきました。しかし、上の3つのことを忘れてディフェンスをしているような状況です。これでは、いくら練習してもゲームでは通用しません。ゲームで生きるディフェンスをしなければなりません。次のゲームでは、攻めるディフェンス(西高のバスケットボール)をお見せできるよう頑張ります。

台風

本日は台風14号が九州地方に直接上陸の可能性あり。生徒は自宅待機、職員は登校後態度決定です。先月のアメリカで猛威をふるったカトリーナ以上の暴風雨範囲を持つ大型で強い台風です。長崎県地方に直接の可能性は少ないもの(午前9時30分現在)の本日中は暴風雨圏に包まれた状況は変わりません。人間は自然には勝てないと思います。自然の猛威に耐えながら、歴史は作られていったと思います。現代は様々な情報網の発達に伴い、その被害を最小に止めるようになりましたが、ひと昔前でしたら大変でしたでしょう。

また、今は電気の停電が少なくなりましたが、今の時代に停電が1日続くと大変なことにもなります。今日は自然の怖さと現代の便利さを考えてみてはいかがでしょうか。

ディフェンス2

ディフェンスが上達するには、いろいろな要素があるとは思いますが、私は予測する力が大切であり重要と考えます。バスケットボールは、チームプレイです。しかし、ある局面においては、対人的な要素が大きくものを言う1対1の場面が多々見られます。1対1では、基本的にオフェンスが優位に立っていると考えます。ですから、相手のオフェンスの予測をするのは当然ですが、周りの人も予測することが必要になります。

つまり、周りに気を配れるようになることです。何かが起きていることに気づくことです。何かが起きる、何かが起きそうだといったことをつねに考え、予測することができなければなりません。

だから、ディフェンスの上達には、フットワークなどではなく物事に気づく力を養い、予測する力を育成することが大切になってきます。

ディフェンス3

ディフェンスにおいて、予測する力や気づく力の必要性を強く感じます。バスケットボールは、オフェンスにしろディフェンスにしろ目(視覚)から多くの情報を得て、それに対応することが求められます。目から取り入れた情報を、瞬時に判断し次の行動をとることの結果がプレイの善し悪しを決めます。ですから、気づきが遅れると次の行動も遅れます。悪いプレイになる可能性があります。

だから、気づく力を研ぎすましてほしいと思います。多くのコーチが良く指摘するのは、バスケットボールのコートだけでなく日常生活の中から気づく力を育てなければならないと言われています。私も同感です。私が感心させられた事例(あるコーチの話)を紹介します。清掃活動は、与えられた場所をきれいにする、これは当然のことです。プラス・・・どこかに新たなゴミが落ちていないか探す=毎日毎日の中で新たなゴミを見つけようとするさらさらに進んだ清掃活動になる。

気づく力を養うヒントではないでしょうか

山口遼征

9月17, 18, 19日と練習試合を行いました。ウインターカップ直前ですので、いろいろと試行錯誤しながら行いました。練習ゲームの反省時の言葉です。

「誰のためにバスケットボールをするのか」という投げかけをしました。答えは様々だろうと思います。・・・自分、チーム、学校、友達、保護者、コーチ・・・

答えに関しては、それぞれの考えがありますので、あえて求めませんが今ここで、練習試合をしている事実が変わりません。自分が何をしなければいけないかも、感じているはずです。自分にできる最大限の努力と向上心を持ちつづけなければいけません。

プレイヤーに限らず、コーチも同様です。

手術

チームを預かるうえで、まったく選手に怪我のないシーズンなどはありません。大なり小なりのケガが発生、簡単な治療から大がかりな手術をする場合もあります。現在、西高には親元を離れて下宿生活をしながら、バスケットボールに取り組んでいる選手がいます。その選手が、ケガをした場合は、自宅通学生により大変です。まして、手術となるとなおさらです。今まで生命に関わるような手術の経験はありませんが、膝や肘、足首など選手生命に関わる手術は何度かあります。手術が、始まり保護者の方と待合室で待つのが非常に何とも言えません。担当医を全面的に信頼しているわけですが、何とも落ち着きません。手術後に、ケガの説明や状況などを聞いてホッと一息つけます。

しかし、親元離れて西高でバスケットボールをすることで預かっているわけですから、責任を持って育てなければなりませんし、チームの戦力としてもいち早く復帰してもらわなければなりません。これからのリハビリやチームの状況を考えるとホツとしているわけにはいきません。本日の手術は、多くの方にお世話になり、無事に終了することができました。担当医をはじめ多くの方に感謝したいと思います。ありがとうございました

チーム作り

10月15, 16日に開催される平成17年度の長崎地区新人大会の組合せが行われました。例年とかわりありませんが、今はWCに向けて全力投球です。3年生がインターハイ

の悔しさをぶつけるべく頑張っています。ここ数年は国体の出場がありませんので、長崎西の3年中心のチームと1, 2年のチームの強化だけですが、これに国体出場の年は国体の選抜チームの強化も入ります。まさに、1人ではどうしようもありません。現在は、アシスタントコーチもいませんので、てんてこ舞いの状況です。

しかし、バスケットボールに携われる分だけしあわせだし、贅沢な悩みでもあると思います。もし、バスケットボールに携われなくなることを考えるとどんなに忙しくとも頑張れます。WC 県予選まであと3日です。まずは、県大会その初戦です。

うわさ

世の中はいろんな噂が飛び交います。いい噂、悪い噂など様々です。本当のこと(真実)の噂であれば、問題はありませんし、文句のつけようもありません。しかし、事実と違う噂であれば問題です。個人批判やチーム批判など様々ありますが、大人が子供を傷つけるような内容は断じて許されません。誹謗・中傷は、もってのほかです。子供は純粋に頑張っています。明後日からウインターカップ県予選会にチーム一丸で全力集中です

会場準備

明日からウインターカップ県予選です。会場は、本校に近い三菱重工体育館です。この会場の場合は、本校バスケットボール部男女が会場準備となることが多いです。今日のうちから、器材を搬入し明日の朝から準備です。選手以外のメンバーは、明日から補助員として会場準備やTOとして大会に参加します。選手は、自分のために頑張ることは当然ですが、このメンバーのためにもしっかりと自分のプレイをすることです。そして、多くの人に感謝の気持ちを忘れないことです。皆様の前で、西高のバスケットボールがお見せできるよう頑張ります。攻めるディフェンスそして正々堂々の戦い

ウインターカップ'県予選1

1回戦 対 長崎東 98 (21-24, 24-18, 22-14, 31-20) 76
勝負所のボールの競り合いと3ポイントシュートで長崎東に競り勝つことができました。明日は、島原工業との準決勝そして決勝と続きます。ひとつひとつのプレイに気持ちをこめて、見ている方に感動を与えられるような試合をしたいです。正々堂々の戦いで頑張ります

ウインターカップ'県予選2

準決勝 対 島原工業 76 (18-12, 22-14, 17-9, 19-12)47

決勝 対 海星 81(21-19, 19-20, 22-13, 19-23)75

ウインターカップ県予選会3年連続4回目の優勝

最後まで長崎西のバスケットボールができたゲームでした。次は、全国大会です。IHの悔しさを忘れずに、これからが本勝負です

時間割発表

本日は3年・・・学年末考査 1, 2年・・・中間考査の時間割発表美です。本校は、放

課後部活動の禁止となっていますので、試験終了日までの10月上旬まで練習は休みになります。その代わりに考査に向けての学習に時間を費やされます。定期考査の成績は、重要ですのでそれぞれの持てる力で十分に頑張ってもらいたいと思います。私もこの間は仕事に専念です。選手共々時間を有効に使いましょう。

離任式

本日 長崎西高校で本校職員の離任式を行いました。私も初めてですが、紹介をされた校長先生も30年来の学校生活の中で初めてという10月1日付けの人事異動による離任式です。転出された職員は事務職員ですが、本校の卒業生で剣道の指導を熱心にされていましたので、挨拶の中でも剣道の教えを生徒に語りました。

四戒……驚・懼・疑・惑の四つを言い、剣道修業中にこの中の一つでも、心中に起こしてはならないとかう戒めである。

驚とは、予期しない相手の動作に驚くときは、一時心身が混乱し、正当な判断と適切な処置を失い、甚だしきは呆然自失することもある。

懼とは、恐怖の念が一度起きると、精神活動が停滞し、甚だしきは手足がふるえて、その働きを失うものである。

疑とは、疑心あるときは、相手を見て見定めがなく、自分の心に決断がつかず、敏速な判断・動作ができない。

惑とは、惑う時は精神が混乱して、敏速な判断・軽快な動作ができない。

剣道に限らず、バスケットボールにも通用する戒めだと思います。特に、ディフェンス・オフENSEの関係に当てはまるのではないのでしょうか。

8分間走

本校の体育の授業は、武道・ダンスを除いたいわゆる一般体育の時間に、8分間走トレーニングを行っています。8分間走とは、文字通り8分間にどれくらいの距離を走るかです。男子250m、女子200mのトラックを何周も(目処は8周前後)走ります。当然ながら指導教諭も走ります。生徒は1日1回ですが、指導する側は多い日には、3回走る日もあります。

私は、本日2回の日で、特に2回目の授業は、バスケットボール部員が多く在籍するクラスでしたので、私も部員に負けないように(但し距離ではかないませんので気持ちですが)走りました。走っている時はいいのですが、その後の授業が応えました。もっと身体を鍛えなければなりません。そう痛感した本日でした。

朝練習

本日まで朝の自主練習を行いました。時間は、7:40~8:20です。

通常は、朝の補習(月、水、金)がありますので、朝の自主練習もままなりません。

しかし、考査時間割発表後は、朝補習がありませんのでその分が朝の自主練習です。この自主練習は、シュートを中心とした練習です。特に1年生は、シュートフォームのチェックを行います。正しいフォームが確立の良いシュートを生みます。来週は、月~木まで考査です。考査終了後は、練習再開そして地区新人大会です。勉強と部活動の両立を目指し、頑張ってもらいたいものです。