

九州大会1

九州大会の組合せが送付されてきました。各県の代表校が出そろい、新チーム初の九州大会です。西高は昨夏の九州大会で第3シードをとりましたので、今大会も第3シード(長崎県1位)として参加します。大会は蓋を開けてみないとわかりませんが、シード4校を中心に各県の1位校が絡む展開ではないでしょうか。男女アベック出場の西高もシード校の名に恥じないように頑張ります。

心

以前ふれた「心技体」の心とは少し意味合いが違いますが、我々(指導者)にとって大切にしなければならない心があります。それは、高校生や中学生などを指導対象にする場合には特に大切です。現在の世の中は、法律さえ守れば何でも良い(少し過激な言い方ですが)まかり通る世の中になりつつあります。だからこそ「正義」「誠実」ような心が大切になります。

つまり、「正義は勝つ」が大切です。昔の時代劇は、勧善懲悪の「正義は勝つ」を教えてくださいました。今のテレビはどうでしょうか。現代のテレビを否定はしませんが……我々はバスケットボールを通じて教えなければならないことや実践しなければならないこともあります。「正々堂々」忘れてはいけません

コンディション

冬場の試合におけるコンディション＝風邪対策試合当日はもとより試合前の練習でも気をつけなければなりません。土曜日曜に行われた県中学校新人大会を観戦し、考えさせられました。試合の前に風邪で練習ができなかったり、当日もかぜにより欠席したり力が出せなかったりしたチームが多かったようです。今週残った男女ベスト4のチームは、この1週間のコンディションをしっかり整えてベストを尽くしてください。準決勝に勝利すると九州大会の切符が手に入ります。ベストコンディションで戦ってください。我々西高も今週は全九州大会です。ベストコンディションで頑張りたいです。

寒さ対策

今日は冷え込みました。先週が春先の陽気でしたので、真冬に逆戻りした感じです。サンブソンコーチもアメリカではこんなことはないと言います。日本の多くの体育館(学校など)は、暖房が入りません。そこで寒さ対策です。防寒着や手袋などが必要になります。

また、ウォーミングアップもアウトサイドとなるとウインドブレーカーなども必要になります。とにかく冬場の寒さ対策は気を遣いますし、宿舎での過ごし方も大切になります。万全の状態で見たいですね

寒波

昨日に続き本日も冷え込みました。ウォーミングアップをやってもすぐに冷える状況です。このような時は、身体が暖まるようなドリルを考えなければなりません。また、見ている時間が多くなる練習もいけません。効率的にできる練習を、コーチは考えなければなりません。

練習の計画と実践は、本当に上手くいきません。計画を修正しながら実行です。試合は待ってられません。この寒さはいつまで続くのでしょうか

九州大会2

明日より全九州春季バスケットボール選手権大会が始まります。この大会は、今年の九州の情勢を占う大会です。福大大濠・福岡第一の福岡勢、延岡学園・小林の宮崎勢に、長崎日大、北中城などが続くことが予想されます。ただ、新チームになって間もないため予想どおりとは限りません。西高もこの大会でどのような成長を見せるのでしょうか。いかにして自分の実力を出すかがカギです。そして、自分の力を知ることも大切です。この九州大会が終わってさらなる成長を遂げられるような大会になってほしいと思います

九州大会3

全九州大会が終了しました。男子は 小林(宮崎) 80-84 で敗退しました。女子が優勝しました。これはものすごいことです。公立の進学校が、全九州大会で優勝とは男子も頑張らなければなりません。やればできる やらねばならぬ何事も

手術

本日 ウインターカップで負傷した岡主将の手術が行われました。膝(靭帯等)の手術は、骨折などの手術とは違い、負傷してからすぐに行うものではありません。リハビリなどを行いながら、膝の状況を見て手術を行います。今回の場合は、12月下旬負傷してからですから、6週間ほど経過してからの手術でした。前十字靭帯と半月板への手術でしたが、負傷してからの経過なども良く順調に行われ終了しました。手術には、主治医の米倉ドクターはもちろんですが、サポートに宮本ドクターにもお手伝いを頂き、本当に感謝します。ケガはできるだけしないように心がけていますが、どうしてもケガはおきます。その時に信頼のできるドクターを含めた環境が大切になります。今回も、多くの方に支えられて無事に手術を終えることができました。

今後は、リハビリが続き完全な復帰は12月ぐらいになると思われれます。この期間はバスケットボールはできませんが、岡自身が何かをつかんでほしいと思います。ケガしたことは仕方ありませんが、次のことを前向きに考えて頑張してほしいです。がんばれ 岡主将

考査前

昨日より学年末考査時間割発表のため、放課後の部活動は停止となり、朝練習のみとなりました。今は普段不足している学習が中心の生活となります。定期考査の成績が評定に繋がり、進路にも影響しますのでそれぞれが頑張してほしいものです。バスケットボールも勉強も努力することには違いがありません。能力以上のことはできませんが、与えられた能力の中で最善の努力をすることです。今年は粉骨砕身を掲げました。部員一人一人が自覚して行動してください。今日の放課後に自主練としてシューティングをしている人がいましたが、そんな余裕はあるのでしょうか。

必死で勉強に取り組んでください。それができない人は、バスケットボールの上達もありません。今、何をすべきか。

エンデバー合宿

九州ブロックのエンデバー合宿が2月18、19日に熊本市の熊本高等学校にて開催されました。このような合宿スタイルが定着し、4年目となります。私は、県エンデバー委員長及び九州エンデバー副委員長として参加し、お手伝いさせていただきました。九州地区の男女それぞれ30名の精鋭と各県のトップチームの指導者による合宿は、バスケットボールのファンダメンタルを中心に進められました。バスケットボールは、何度もいうようですが、適応力が大切なので、基礎基本がしっかりできなければ、応用がききません。今回の合宿でもそのことを強く感じました。また、参加選手のフィールドテスト(=フィジカルの部分)のデータもチェックしましたが、やはり競技力と比例していました。

いい選手は、強い身体と基礎基本がしっかりとしています。このことが、再確認できた合宿でもありました。参加した選手は、今後とも努力してもらいたいです

学年末考査

本日より学年末考査が始まりました。完全にテストモードです。学年最後の試験ですからしっかりと頑張って、1点でも多く取ってください。さらに25日からは大学入試の前期試験が始まります。明日から多くの3年生が出発します。センター試験の結果と前期試験の結果で合否が決まります。最善をつくしてください。逃げ切る人もいれば、逆転にける人もいます。自分の持てる力をしっかり出してください。自分を信じ、力の限り頑張れ。

サブソンクリニック

昨日 サブソンコーチによる中学生男子のクリニックをおこないました。テーマは、オフェンスファンダメンタルです。ボールハンドリング、ドリブル、シュート、パスなどの基本技術を中心におこないました。中学生は真剣な態度でそれぞれのドリルをこなしていました。この中からきっとすばらしいプレイヤーが生まれるでしょう。サブソンコーチもですが、今まで西高にお世話になったSEAはすべて基本の大切さをとても重視します。

バスケットボールは、HABITGAMEですから、常に基本を大切にしなければなりません。NBAの選手もカレッジの選手もファンダメンタルを大切にします。明日でテスト終了です。新たな気持ちで頑張らしましょう

2月28日

本日は慌ただしい一日でした。

- 1 考査終了、2 卒業式予行及び最終準備、3 部活動再開、4 部室の移動
- 1 部員はほっと一息でしょう。
- 2 3年生の卒業です。明日立派な姿で卒業してもらいたいです。後輩たちは暖かく送って下さい。
- 3 体育館が使えないため、本日はウエイトトレーニング、私自身は5日ぶりのランニング4kmで終了5日間(授業なし、トレーニングなし)のつけが来ました。反省しています。
- 4 更衣室を半分間借りしていたものを今日明日にて完全移動、部室も内装を私自身で手がけました。機会があれば覗いて下さい。

2月は逃げる月とはよく言ったもので、あっという間に終わりました。