

高校駅伝

平成18年度長崎県高等学校総合体育大会駅伝競走大会が終了しました。晩秋の小浜路を県下の高校生トップランナーが駆けぬけました。優勝は、諫早高校の男女アベック完全優勝(全区間賞を独占)でした。今後も、松元監督の指導のもとにさらにレベルアップして、都大路を沸かせてくれるものと思います。

さて、今回の駅伝で印象に残るチームがもう一つあります。それは、有馬商業高校です。来年3月に学校の統廃合により、学校がなくなるため最後の高校駅伝でした。女子チームの編成は詳しくはわかりませんが、男子には陸上競技が専門でない選手=他の部活動の選手が走っていました。特に、目をひいたのは、ボクシング部の選手です。(有馬商業には、今年のインターハイ2位の選手もいますし、実際に走っていました。すごいことです。)母校の最後の駅伝に学校全体で取り組み、走り抜いたこの姿には、順位や結果ではなく感動させられました。

明日から3連休は、練習試合が続きます。駅伝で必死に走る選手の姿を忘れずに、しっかりと指導しなければなりません。

ひと息

今日は終日練習試合でした。選手たちは、懸命に頑張っています。試合では、どんなことがあっても戦う姿勢を崩した時に勝負が決まると感じました。それは、試合は戦いだからです、相手との勝負に勝たなければなりません。特にマッチアップの相手にやられたら、やり返す意気込みがないといけません。そのためには、心理的に相手に対して優位に立たなければなりません。

しかし、実際はどうでしょうか。不安や恐れなどが入り乱れています。今日の試合では、頑張ろうがある意味空回りしていました。息を大きくひと息つくといいプレイが生まれるかもしれません。明日は補習・テストの後、練習試合です

決定力

チームには、それぞれの特徴があります。試合のリズムや攻撃、守備のパターンなどさまざまです。ディフェンスでは、0点に抑えることはできませんのでやられ方が問題になります。相手のリズムや相手の得意技で負けないようにしなければいけません。オフェンスでは、どんなパターンでシュートに行くかです。相手の弱点をつくことやこちらの強いところで勝負です。そして、フィニッシュは、しっかりと打つことです。この2日間の練習試合では、決定力の差が勝敗を決めました。ディフェンスを頑張るもののシュートをねじ込まれる。オフェンスはシュートするものの入らない。バスケットボールは難しい……

迷ったときは、原点に戻って練習しかありません。

紅白戦

3連休の練習試合のなかで、試合に出場した選手と余り出場していない選手がいます。せっかく練習にきても、全員が練習試合に出場することは、不可能です。今日は、この練習試合に出場の少なかった選手たちの紅白戦(ゲーム形式)を行いました。このような紅

白戦は年に数回行われ、チャレンジマッチ(この試合で活躍すると次のエントリー入りの可能性)的な要素を含みます。普段試合に出ることの少ない選手たちは、この時ばかりと自己アピールします。これは大切なことです。練習で良くても、試合の場面で力を発揮しなければなりません。選手たちは精一杯頑張っていました。

寒さ

今日は、久々に冷え込みました。

11月の上旬ですから当たり前なのですが、今までが暖かすぎました。これも地球温暖化などの影響でしょうか。気温が下がると練習のメニューも変更しなければなりません。ウォーミングアップやランニングプレイなどを多く取り入れるようにします。練習の計画もその日の気温や気候で修正しなければなりません。明日も寒さが予想されます。風邪などに気をつけることも大切です。

ケガや病気も実力のうちです。いいプレイヤーはケガもしませんし、練習も休みません

原点1

原点にもどれ！

迷ったときや困ったときは原点にもどれとよく言われます。西高バスケットボールの原点にもどると、それは「ひたむき」「攻めるディフェンス」というところです。近年、能力の高い選手が入部するようになりましたが、この原点だけは忘れてはいけません。練習でも、試合でも同じです。このことを追求することが西高バスケットボールです。この伝統を忘れてはいけません。

ラグビーの話になりますが

「前へ」この言葉をご存じでしょうか。明治大学ラグビー部の原点だと思います。近年、早稲田や関東学院などの大学に押されていますが、この「前へ」復活の兆しがあるようです。「前へ」故北島監督の言葉です。実にシンプルですが、説得のある言葉ではないでしょうか。

我々も忘れてはいけない「ひたむき」

原点2

「ひたむき」このことが、日々の生活でできているでしょうか。

バスケットボールに取り組む姿勢はもちろんですが、日々起きうる様々なことに対しても同様です。取り組む姿勢が問題なのです。このことがわからない選手は伸びません。いくらバスケットボールを頑張っても基本となる生活の取り組みができていなければ、それは見せかけです。今日の練習は外練習です。体育館の練習にくらべるとボールを使った練習などありませんから、多くのプレイヤーが嫌だと思う練習です。

しかし、バスケットボールに必要な走力を付けるには体育館の中だけでは、効果的ではありません。さて、今日の練習への取り組みは、果たしてどれくらいひたむきに取り組めたでしょうか。そのことを徹底できるようにしなければなりません

原点3

バスケットボールは、攻撃と守備が激しく入れ替わります。この中で2つのことが考えられます。

- 1 攻撃は最大の防御なり
- 2 守備は最大の攻撃なり

どちらが正しいとか、いいとかの問題ではなく、チーム作りにおいては、どちらかが優先されるのではないのでしょうか。我々は、2番目の考え方からチーム作りを行っています。

ですが、決して消極的ではなく積極的な考えから入ります。だから、攻めるディフェンスとなるのです。相手のミスから速攻が決まると即得点につながります。県新人大会まであとわずかですが、原点に返り西高らしさが現れるようにチームを仕上げなくてははいけません

ラグビー

昨日のことですが、ラグビーの花園大会県予選会の準決勝が行われ、長崎北陽台と長崎南山の試合を少しですが、観戦してきました。ラグビーは、ご存じのように全国高総体がこの花園大会です。ですから3年生にとっては最後の大会ですので、県高総体以上に盛り上がります。試合は、両者とも互角の戦いで、途中に激しく降った雨も選手たちの熱気に負けるような試合でした。ノーサイドの瞬間、うなだれる選手たちの姿が印象的でした。ラグビーの詳しいことはわかりませんが、バスケットボールと同じくしっかりとした防御が勝敗の鍵だと思います。また、勇気を持って行うプレイも大切であると感じました。

来週の決勝戦は、長崎北陽台対長崎北というライバル校の対戦です

メンバー発表

県新人大会のエントリーメンバーを発表しました。

県新人大会は、ベンチ入りできるのは15名です。現在部員は25名います。全員がベンチには入れません。特に今回は、佐世保市が会場ですので、最終の月曜日は、エントリーメンバーのみ参加となります。毎日毎日練習を頑張ってきていますので、エントリーには全員を入れたいのですが、そのようにはできません。現時点でチームに必要な15名だけです。これも競争です。選手に選ばれた者は、西高のバスケットボールをしっかりと表現してください。選ばれなかった者は、今回は応援です。次回にユニホームをもらえるよう努力してください。

今日は嬉しい知らせがあります。3年生の1名が、大学入試の推薦合格内定が決まりました。進路が決まるとほっとします。これから、推薦やセンター試験などの受験シーズンです。3年生は、目指す大学に向けてしっかりと努力してください。特に、今年は頑張してほしいです。

リクルート

11月1日より中学校との入学交渉が解禁されます。チーム作りに、リクルートは欠かせません。強いチームほどしっかりとしています。中学生に来てほしいチームや学校にならなければなりません。そのための環境作りもチーム強化には大切です。中学生は、この高校選択が人生の岐路となるケースもあります。我々は責任をもって育てなければなりません。バスケットボールは、チームゲームですのでリクルートもチームのバランスを考えなければなり

ません。その年のバランス、前後の学年のバランスなどです。我々がリクルートできる範囲は限られていますが、その中で最大限にチーム強化や選手を育成することをしなければなりません。毎年のことながら、リクルートには神経を使います。

新人大会1

新人大会まであと3日となりました。
今日までが練習で、明日は、コンディショニングとメンタルトレーニングを行います。
試合に向けてのメンタルトレーニングを初めて3ヶ月余りですが、今後も継続して続けます。
本日、西高バスのテレビをセットしました。

メンタル

今日はメンタルトレーニングを行いました。
今日に限ることではありませんが、試合の前にはいいイメージを持って望むようにしなければなりません。モチベーションを高めることも大切です。次の大会が楽しめるよう頑張りたいですね。

バス

バスケットボール部のバスは、OBから寄贈されたもので、年式は古いのですが大変助かっています。遠征や試合の際の移動には欠かせません。
長時間の移動の時は、ビデオなど見せられたらいいと考えていました。今回、テレビデオが手に入ったことで、思い切ってつけてみました。明日の新人大会(佐世保市)が初使用となります。今後は、フル活動でしょう

新人大会2

平成18年度の長崎県高等学校新人体育大会が終了しました。
結果は、2年ぶり6回目。プラス男女アベック優勝です。
同じ体育館で練習をしていますので、お互いに頑張らなければなりません。また、前石井校長の熱き思いである男女アベックの優勝旗も実現できました。試合の報告はHPをご覧ください。

正々堂々

勝負は正々堂々戦わなければなりません。その結果が、勝ちであれ、負けであれそれは仕方ありません。そのことを選手にも教えなければなりませんし、私自身も貫かなければなりません。その場しのぎのことでは長続きしませんし、ポロが出ます。

今、中学生のリクルートの最中ですが、このことも同様です。選手勧誘には、それぞれのルールがあります。それを守った上でのリクルートです。
何事も正々堂々いかなければなりません。長崎西は長崎西らしく行きたいですね。

考查1

本日から2学期の期末考查がはじまりました。1日3教科ずつの4日間です。県新人大会が終了し、試験休みをしてからの考查ですから遺憾なく実力を発揮して下さい。何事にも全力で向かうことです。それぞれがたてた目標の点数や1点でも多く点数を獲って下さい。こちらは、この期間が仕事を稼ぐ時期です。テストが終わると忙しくなります。

昨日インカレが終了しました。

今年は、本校の卒業生がベンチに入りそれぞれ活躍しましたので、紹介しておきます。

- 1 赤瀬優也 4年(慶応)
- 2 根岸 豪 3年(明治)
- 3 前川貴宏 3年(早稲田)
- 4 チャールトン・ジュン 3年(大東文化)
- 5 塚本洋平 3年(大阪体育)

ベンチメンバーには入れなかった選手もいますが、たぶん過去最高の人数です。卒業生の頑張りは、後輩に必ずつながります。正月のOB会には、全員が参加し、後輩たちを鍛えて下さい。

考查2

本日は、私が担当する人体の科学(保健・家庭)のテストを行いました。SSHの関係から保健と家庭の領域を精選し授業を行います。今回は、老化や介護などの分野からの出題でした。3校時に試験終了し、採点も終了しました。私の性格かもしれませんが、テストの採点はできるだけ早く終わらせるようにしています。つまり、やらなければならないことは、後回しにせず直ちにやる。少々疲れましたが、これで他の仕事ははかどります。

明日は、県高体連の専門委員長会です。

情熱

昨夜は、教え子や旧知の先生方と食事をする機会(当然アルコールも入りますが)がありました。吉岐商業(教師として最初の赴任校)時代の教え子ですから、ものすごく申し訳ない指導の連続だった頃です。指導のことはとかく言えませんが、情熱はすごかったと思います。

そのエピソードなどの話で盛り上がりました。とにかくチームを強くしたい、何とかしたい、でも指導力はない。ですから突っ走るだけです。今では笑い話ですまされますが、本当にすさまじかったそうです。例えば、上手いかないときには、手や足がでるは当たり前で、ものが飛んでくることもありました。本当は、情熱だけではすまされません。

でも、教え子からあの頃を忘れないで頑張ってもらいたいと言われたので、若さはありませんが、情熱を失わず頑張ります。また、教え子からパワーをもらいました。

明日から練習再開です。やるぞー

メンタル

今日から練習再開です。本日は体育館が使えないために、かきどまり競技場でのグラウンドトレーニングとメンタルトレーニングを実施しました。考査中はどうしても体力が落ちます。ですから、今日は単純に走るメニューを行いました。選手はかなり足に来ていると思います。

続いてメンタルトレーニングですが、本日のメニューでは松井選手(ニューヨークヤンキース)のことが印象に残ります。選手たちも真剣なまなざしで聞いていました。

目標の達成に必要なことは、経験と記憶力が大切である。
経験が少ないとイメージトレーニングを多くし、補わなければなりません。記憶力が弱い人は、メモや日記をつけ、記録を残さなければなりません。

バスケットボールは、様々な場面がめまぐるしく変化します。その中で自分の目標を達成しなければなりません。そのためには、やはり訓練が必要でしょう。この冬が勝負です。一回りも二回りも大きく成長しなければなりません。

愚公移山