

元旦

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
皆様にとって今年がすばらしい年でありますように

さて、今年も、佐賀インターハイ(唐津市)・秋田国体(能代市開催)・ウインターカップ(東京体育館)の全国大会開催です。

佐賀IHは準地元開催です。現在、佐賀の清水専門委員長を中心に開催に向けて、大忙しの状況です。国体は出場順序の変更があり、今年も少年男子が府県対抗です。バスケの街＝能代市での開催は意義深い大会になります。

ウインターカップはメインコートです。我々の目標でありここに立たなければなりません。

干支の猪のように、何事にもまっすぐ正々堂々立ち向かいます。

OB会

今日は、長崎西高校バスケットボール部のOB、OG会でした。

横瀬西監会会長の新年の挨拶に続いて、OB、OGとの試合を行いました。今日は清凛館の選手は帰省中ですので、残されたメンバーでのゲームです。OBは現役の大学プレイヤーなど様々です。全員を4チームに分けての戦いでしたが、最後はOBの勝利となりました。

今年も保護者の協力により、ゲーム終了後は暖かい豚汁とぜんざいをいただきました。毎年のごとく、バスケットボールができることに感謝しなければなりません。バスケットボールを通じての人間作りを大切に、今年も頑張ります。

初練習

本日より2007年の練習がスタートしました。

全国で活躍するには、何か特徴がなければなりません。これだけは負けない何かを持たなければなりません。我が西高は、やはり攻めるディフェンスです。相手の能力が高ければ高いほど、このディフェンス力を極めなければなりません。1on1に優れ、高さやスピードのある相手ほど、しっかりとチームディフェンスです。

このことを忘れずに練習です。明日からは強化練習です。

OB戦

今日は若手OBとの練習試合を行いました。

OBの顔ぶれは現役大学生チームです。関東・関西で活躍する選手ですので、こちらが胸を借りるにはもってこいの相手です。ゲームは、スピード、パワー、テクニックともさすがだと思わせるプレイの連続でした。無理をせず、現役にもプレイをさせながらしめるところはしめてといった試合運びでした。

試合終了後は各ポジションに分かれて、1on1のアドバイスをいただきながら練習しました。あこがれの先輩たちと1on1直に行き、満足げな選手たちでした。

最後は、アリーナにおいて、今年初めてのウエイトトレーニングを行いました。約1週間ほど空いてましたので、筋力が落ちていたようです。先輩たちも地道に行ったトレーニングです。トレーニングと食事をしっかりと実践しなければなりません。いいお手本を間近に見て、選手たちは必ず成長してくれます。

会長杯

長崎市会長杯が終了しました。西高にとっても、参加チームにとってもみのり多い大会であったと思います。試合ですから勝ち負けがありますが、現時点で何をすべきかを確認する意味もあります。

特に、西高は貴重な体験をできたのではないのでしょうか。西高のバスケットボールをしっかりとできる選手を作らなければなりません。少年から大人になるこのことがわかってくると選手は成長します。まだまだ未熟なチームですので、これからが勝負です。明日は、仕上げの福岡遠征です。

福岡遠征

日帰りの福岡遠征を行いました。本当に行って良かった遠征でした。全国レベルを肌で感じることでできた練習試合でした。選手は、西高のバスケットボールをさらに追求し磨かなければなりません。私自身も選手をどのような方向に鍛え上げるか考えさせられました。仕上げの福岡遠征でしたが、本当に良かったと思います。

明日から3学期がスタートします。勉強に部活動に全力疾走しなければなりません。3年生はセンター試験への追い込みです。体調管理をしっかりとして下さい。

始業式

今日から3学期及び2007年がスタートしました。始業式において校長先生からバスケットボール部に対して身に余るお言葉をいただきましたので紹介します。

廣田校長先生は、国見高校サッカー部の小嶺監督のお話を引用されました。「全国大会で勝つためには、無心で平常心を持って戦わなければならない」実績のある監督の言葉ですし、まさしくその通りだと思います。このことは全国大会に限らず、いろんな場面で通ずることだと思います。しっかりと肝に銘じておきます。練習は試験休みです。選手は勉強に集中し、今を大切にして下さい

暖房

本校も夏は冷房、冬は暖房が教室にはいるようになりました。時代の流れとはいえ我々の時代では考えられませんでした。絶対的に悪いとは言いませんが、たくましい生徒は育つのだろうかとの疑問は持ちます。上手く言葉では言えませんが、温室育ちの柔な人間ができるのではないのでしょうか。

私がよく言う言葉があります。「ここは日本ですよ。ここは長崎ですよ。」日本に誇りを持ち、日本人としてのプライドが大切です。生徒は長崎西のプライドを持って下さい。試験監督しながらふと考えました。

長距離走

私はバスケットボールのコーチであると共に高校保健体育教師でもあります。ですから、たくましい生徒を育てなければなりません。本校の冬の体育的行事として長距離走大会があります。男子9km・女子6kmを走るものです。本日より体育の授業もこの大会のための練習です。持久走は誰もが好みません。しかし、体力をつけるにはもってこいです。運動部員以外の生徒は、この大会でしっかりと走って力をつけてください。我々教師陣もこれから毎日走らなければなりません。

強くたくましい生徒を育てなければなりません

目

目・・・視線は大切です。

「人を見上げる」「人を見下す」このような言葉があります。西高のバスケットボールに必要な視線は、人を見上げるような目の使い方がほしいですね。特にディフェンスでは、相手を下からにらみつけるような格好が迫力がありますね。オフェンスでも身長が低いのですから、下から全体を見渡すような感じがいいですね。

今日の指導では、目のことを多く注意しました。視線も大切ですが、一番は輝きです。選手の目の輝きがないのは、選手自身の問題もですが、コーチにも責任はないでしょうか。選手の目の輝く練習を常に心がけなければなりません。

明日は午前中補習ですので、相撲の練習を見学に出かけようと思います。日本の国技は相撲です。何か学べるものがあるはずですよ。

相撲

相撲の練習の見学をしました。相撲とバスケットボールは直接的には関係ないと思われませんが、私にとっては大いに関連があります。大学以来の見学でしたが本当に行って良かったです。

四股、腰割、股割、すり足など動き作りには最適の練習でした。相撲は低い重心で前に出ます。バスケットボールも同様な部分があります。また、指導者の胸めがけて行うぶつかり稽古は、師弟の絆や信頼関係や限界への挑戦など様々な部分で勉強になりました。

相撲のトレーニングも見せていただき、参考になることばかりで、特に姿勢や動きなどは本当に勉強になりました。

また、昼食にちゃんこ鍋をごちそうになりました。とにかくうまかったし、栄養学にも非常に優れた料理です。練習・食事など相撲に見習う点はたくさんあります。このことをバスケットボールに活かせるように工夫していかなければなりません。

もう1本

相撲の稽古でぶつかり稽古があります。全力で相手を押し出すものです。力の限りを振り絞ります。もう1本、もう1本を積み重ねて強くなります。

バスケットボールも同じです。

あきらめてはうまくなりません。妥協してはうまくなりません。もう1本の精神が粘りや集中力を増します。今日はもう1本が別の意味で終了しました。明日からもう1本です。

差し入れ

我々バスケットボール部には多くの方から様々な差し入れをいただきます。現在部員は27名ですので、27名分となればかなりの量や出費となります。今日も段ボール箱2杯分のパンをいただきました。夕食前ですが、選手にとっては最高の補食となりました。大変おいしく食べました。また、バナナやみかんなどの果物もいただきます。選手は多くの方への感謝の気持ちを忘すてはいけません。

今週は、センター試験と九州大会県予選会です。どちらも最高のコンディションで持てる力を十分に発揮してください。ベストコンディション＝ベストスコアー

コンディション

今週末は全九州春季大会県予選会です。冬場の試合ですからコンディションを整えるのもチームとしては大切です。インフルエンザや風邪または、ノロウィルスなど様々な感染症があります。チーム全体で予防しなければなりません。ケガも同様です。ケガをしたくなかったら、練習をしないのが一番ですが、そういうわけにはいきません。集中し、無理のない疲れを残さない練習を心がけなければなりません。

最後に心のコンディションです。今日は、メンタルトレーニングのリラクゼーションとイメージトレーニングさらにモチベーションテープも見ました。心技体それぞれのコンディションを整えて試合です。また、明日は試合会場の準備もしなければなりません

エントリー

大会には規定のエントリーが決められています。部員全員がユニホームをもらえるわけにはいきません。毎日毎日練習に励んでも試合に出場できるのは15名です。

15名の選択には本当に悩みます。全国大会などレベルが上がってくると使える選手も限られてきます。試合のキーになるプレイヤー以外のメンバーを選出するときには様々な要素を含みます。ポジション、学年、貢献度、将来性、頑張り度など様々です。メンバーに漏れた選手は悔しいですが、次のチャンスを掴むしかありません。選ばれた選手は、応援してくれる選手のためにも力の限り戦わなければなりません。明日からの試合を無心で平常心で臨まなければなりません。

九州春季県予選1

九州春季県予選会がスタートしました。

1回戦 対 長崎工業

93(29, 17, 24, 23) - 21, 18, 17, 33)89

長崎工業の追い上げに慌てさせられました。

決勝リーグ 対 西海学園

104(35, 21, 24, 24) - 19, 18, 22, 18)77

西海学園を高さでねじ伏せる形でした。

無心で平常心を忘れずに戦います。

九州春季県予選2

決勝リーグ 対 長崎日大

92(16, 13, 30, 33-18, 22, 5, 20)65

対 海星

83(18, 23, 23, 19-23, 14, 24, 21)82

3年連続5回目の優勝。応援ありがとうございました。

九州大会1

九州大会は、平成13年の春季大会から平成18年の春季大会まで連続して出場していましたが、平成18年度県高総体で3位となり連続の出場は途絶えました。1回の出場を逃したわけですが、何かすごく久しぶりのような感じがします。しかし、1回で復帰できたのは選手の頑張りのおかげです。今後も連続して出場しなければなりません。今回の出場は、初出場同じ気持ちで挑戦です。「初心忘るべからず」の精神です。

九州大会2

昨年の九州大会で、本校の女子が優勝しました。市内の自宅から通学する生徒のみでの優勝はものすごく価値のある優勝でした。

今年の組合せや予選の結果から大会を予想してみると4つシード校の中でも福岡第一が頭一つリードし、そこを延岡学園、福大大濠、小林が追いかけるのではないのでしょうか。西高は福大大濠のパートに入り、初戦は堅いディフェンスと外角の動きがよい川内高校との対戦です。川内高校と西高は、ともに進学校ですのでいろいろな部分が共通しますし、コーチの田中さんには、いろいろとお世話になっています。楽しみな対戦です。選手は、九州大会に向けてコンディションを整えてください。

九州大会3

今度の九州大会は佐賀県唐津市で開催されます。2年前の夏の大会が開催され、現2年生は2回目の唐津です。そして、何よりも佐賀IHの会場地でもあります。半年後には、熱い戦いが繰り広げられます。

IHでの活躍のためにも、地の利を活かすことは大切です。今回はリーハーサルもかねていますからなおさらです。しっかりと戦いたいですね。唐津は駿のいい土地でもあります

長距離走大会

昨日のことですが、平成18年度校内長距離走大会が行われました。長崎市総合運動公園かきどまり陸上競技場を中心とした周回コースです。男子9km、女子6kmです。今年の部員の活躍はすばらしかったです。

ベスト10に5名の入賞し、多くの選手が40分を切るタイムでゴールしました。私が赴任してからの最高の成績でした。あっぱれ！

部活動は、ウェイトトレーニングとメンタルトレーニングを行いました。心と体を鍛えなければなりません。我々にできることを最大限努力することが大切です。

高望みはできません。一步一步の積み重ねが大切です。継続は力なり。

感謝

感謝の心が大切ですし、忘れはいけません。

選手はケガや病気にかかります。その時のドクターをはじめとするいろんな方々にお世話になり、健康を取りもどします。健康な時はわかりませんが、その時々非常に世話になります。仕事とはいえ、それ以上の手当を受けます。本当にありがとうございます。選手が思いっきりプレイできるのも多くの方々のおかげです。私がバスケットボールができるのも同様です。実ほど頭を垂れる稲穂かな

多忙

慌ただしい1日でした。

今から選手を迎えに行きます。今日で、SPASIO(我が愛車)ともお別れです。明日からは(DION)にかわります。気分一新頑張ろう。

新車

今日、車を換えました。新車といっても新品ではありません。中古車です。

前の車が6人乗りで手狭でしたので、7人乗りに買い換えました。自宅の駐車場の関係で、ワンボックスのワゴンタイプが購入できませんので、メーカー、車種を問わず、7人乗りの安い車を希望していました。理想通りの車が来ましたので満足です。選手(寮生)も車内が広くなり満足しています。新しい車ということで新車としましたが……私の収入レベルでは早々に買うことはできません。(笑)