

らしさ

7/31, 8/1と広島皆実高校がIHの帰りに長崎遠征を実施していただきました。2日間で、実りある練習ができました。お互いのバスケットボールをしっかりと表現することを確認しあうためのゲームでした。県高総体以降に長崎西としてのバスケットボールをどのようにしたらよいかと考える中でいたが、方向性が見えてきたように感じました。また、高校生らしさを広島皆実の藤井監督や選手から学び感じました。今の西高に必要なひたむきさや粘りなど随分と教えていただきました。遠征に来ていただいて、大変感謝します。これからも西高らしさを追求しなければなりません。バスケットボールも大切に、何かが欠けている今の西高をどうにかするヒントを広島皆実から学んだような気がします。ありがとうございました。

らしさ2

九州・中国地方に台風が接近していますが、明日から1, 2年生は山口遠征, 3年生は学習宿泊合宿となります。山口遠征から新チームは色々なことを学んできます。西日本地区の新チームの大会である三戸杯は絶好の学習の場です。西高らしさとは何かしっかりとこの遠征で植えつけなければなりません。初めての遠征ですので、それぞれが何を学んでくるかです。この遠征で、新チームは必ず成長します。毎年毎年ご招待いただき、大変感謝しています。台風の後を追いかけて、出発です。

らしさ3

8月3, 4, 5日と山口遠征を行いました。三戸杯に参加し、優勝することができました。それぞれの試合でポイントがあったわけですが、一番は西高らしさにつきると思います。粘って粘ってディフェンスをするチームに相手が根負けした場面もありました。選手が私に西高らしさを見せつけてくれました。やはり、ディフェンスを粘るこのことが西高です。さて、今日は国体の練習も行いました。こちら国体らしさの出た練習でした。オフェンス力はかなりあると思います。但し、ディフェンスは？でした。今後の練習で克服しなければなりません。攻撃は全国の上位ですが、守備は・・・です。これでは、勝ち目が薄いと思います。何とかして入賞そして上位進出をしなければなりません。キーワードはディフェンスと考えます。これから鍛えなければなりません。

気分転換

8/9は、今日は夏休みのほぼ中間地点です。これからもう一踏ん張りするために、気分転換をかねて海に出かけました。海辺の砂浜(弁天白浜・・・西高よりバス20分)を軽くランニングし、後は海水浴をしました。それぞれの選手がいきいきとした顔ではしゃぎまわっています。中には泳ぎが苦手な人もいますので、水につかっている状態ですが・・・サンブソフコーチも喜んでいました。夏休み=海 これは日本の常識かも知れませんが、選手にとっては、練習や授業に追われて時間がとれません。バスケットボール部としても平成14年8月以来の海水浴でした。やる時はやる。遊ぶ時は遊ぶ。メリハリをつけてしっかりと練習しましょう。また、忘れてはいけません。1945. 8. 9 長崎 原爆が投下された日です。

集中

昼間の一番暑い盛りに練習をしました。練習の集中力が大切です。どんな環境におかれても、自分たちのバスケットボールを見失わずに、徹底することです。特にディフェンスは、粘らなければなりません。最後の最後まで集中です。根負けしてはいけません。ボールへの執着心、ボディコンタクトなど様々な要素があります。西高の攻めるディフェンスの根幹は、粘りと集中力です。暑い中大変ですがこの障壁を乗り越えてこそ、自信になり力になります。明日も頑張らなければなりません。

こだわり

8/10 福岡教育大学合宿 少年男子とのゲーム

8/11 福岡教育大学合宿 少年男子及び長崎西とのゲーム

8/12 福岡教育大学合宿 少年男子とのゲーム

8/13 少年男子 対 成年男子 のゲーム

8/14, 15 少年男子及び長崎西ともにOFF

8/14, 15は私自身もOFFをさせていただきました。このようなスケジュールでした。夜のミーティングも毎晩のように続きましたので、ハードな1週間でした。さて、今日は西高及び少年男子とも練習を再開しましたが、何とかしっくりといきませんでした。天候のせいでもあります。今日から練習をすることはスケジュール的にもわかっていたはずですが、準備をしてほしいと思います。練習に望む身体や心です。何となく練習に入っています。これでは、雷が落ちるのは当たり前です。国体も西高も関係ありません。できることをしっかりと。これが大切です。シュートを決めることは、差がありますが、ボールを追いかけたり、声を出したりすることはそんなに差はありません。誰もができることを徹底しなければなりません。バスケットボールは甘くはありません。日頃の積み重ねです。普段の練習が試合でも出ます。今日はそのことにこだわり練習をしました。選手はつらかったと思いますが、必ず結果は出ると信じます。

猛暑

とにかく今年の夏は暑いです。通常であれば、お盆を過ぎると暑さも和らぐのですが、今年には異常です。昨日は埼玉県熊谷市で日本最高気温が更新されました。まさに猛暑です。この猛暑の影響で悲しい事故も起きています。関東地方の中学校で、バスケットボールの練習中に熱中症で倒れて死亡する事故が起きています。大変悲しい出来事です。夏の練習は水分摂取が重要です。また、休養(睡眠)や食事(夏はどうしても落ちるため)も大切です。選手を鍛えることも重要ですが、コンディションや練習メニューも環境に応じてやらなければなりません。明日から国体チームは合宿です。チーム一丸＝長崎らしさを求めて頑張ります。

国体遠征

8/18, 19と福岡遠征(福大カップ)を行いました。長崎県選抜チームを含め、九州各県の国体チームが参加して、互いに強化練習(試合形式)を行いました。それぞれ選抜チームの持ち味があり、単独チームとは違う戦いとなりました。長崎県チームも同様です。海星、長崎日大、長崎西の混成です。極端ないいかですが、料理で言うと洋風、中華、和風とそれぞれの味があります。これをどのようにならべるかが鍵でした。故障の選手等もいましたので、ベンチはフル回転です。バスケットボールは攻撃と防御の繰り返しです。そのつなぎであるルーズボールやリバウンドをしっかりと支配することが大切です。チームとしてまだまだ波はあるものの長崎県代表としてのプライドを持って今後とも努力します。

持ち味

今年の国体チームは、3チームからの編成でそれぞれの持ち味があります。いいところがかみ合うとすばらしいのですが、悪い部分が重なると大変です。混成チームの難しさはそこにあります。例えばチームでも同じです。得点力のある選手が揃うにこしたことはありませんが、ディフェンスやルーズボールなど地味な部分の仕事をしてくれることがチーム力はアップします。表の得点やアシストは目立ちます。しかし、裏のリバウンドやルーズボールは地味な仕事です。それぞれの選手がこのことを理解してバスケットボールに取り組まなくてはなりません。攻守のバランスが大切です。チームの勝利のために貢献できる選手を使わなければなりません。そのような点から国体は難しいですね。今年は少年男子のみの本国体出場です。何とかしなければ・・・

甲子園

夏の甲子園が終了しました。今年は佐賀県立佐賀北高等学校の優勝で幕を閉じました。佐賀北高校は、公立普通科進学校です。当然ながら特待生や留学生などいません。本当にごく普通の高等学校です。われわれバスケットボール部も良く練習試合を行う間柄です。その学校が、高校野球の頂点に立ったわけです。大変嬉しいではないですか。やればできること証明したことです。本当に嬉しく思います。文武両道・・・たいしたものです。今回応援にまわられたバスケットボール部の北島監督は、何回も佐賀と甲子園を往復されました。ご苦労様でした。苦労の甲斐あって優勝ですよ。次はバスケットボールですね。お互いに切磋琢磨です。

SEA

本日新しいSEAが来日しました。名前をウェグナー・クリスティンといいます。アメリカ・ニューヨーク州から来られました。女性のSEAはエリンコーチ以来2人目です。長旅の疲れも見せず、覚えたての日本語でスピーチを行いました。これから長崎西バスケットボール部に貢献してくれると思います。早く日本になれてください。今後紹介していきます。

SEA2

新しいSEAであるウェグナー・クリスティンコーチが今日から練習に参加しました。昨日今日は、森川氏のクリニックですので、特別な練習はありません。クリニックの合間にバスケットボールについての話をしました。西高バスケットボールの特徴とか私の指導方針などについて説明しました。日本語を上手く英語の置き換えられたかわかりませんが、何となく通じました。(マネジャーたちの電子辞書のおかげですが・・・)最も大切なことは、あきらめないこと。

best important never give up = no abandon

プレイにおける妥協とミス

mistake cannot be helped ミスは仕方がない

no compromise 妥協はできない

以上のようなことを伝えました。

そして最後に

we gave ourself completely to play basketball

我々は、心をこめてバスケットボールをすること

JP

今日から運動会モード突入です。午前中は授業で、午後は運動会練習となります。全校生徒が運動会に向けて一気に駆け抜けます。若者たちのパワー全開です。われわれ教師も負けずに、運動会モードです。さて、今日はなつかしい友が西高に来てくれました。JP = ジョンポールです。先日からメールをいただいていたので、いつだろうかと待ち遠しく思っていました。SEA終了後ミシガンのロースクールに入学し、無事に卒業しました。そして、日本の会社に就職が決まっています。現在は、研修も兼ねて東京に住んでいます。その休みを利用して長崎に遊びに来てくれました。非常に、懐かしく頼もしい友人です。今日の練習は、JP・シレミー・サンフソン・ウェグナー・クリスティンと3人の新旧SEAが見守る中で行われました。JPが選手に残した言葉

何故 長崎で3番ですか。

1 ディフェンスしましたか。 2 ルーズボールしましたか。 3 リバウンドしましたか。

西高の練習を見ての言葉ですから、説得力があります。このことを忘れてはいけません。

ありがとう JP

JP2

昨日に続いてJPが練習に参加してくれました。練習は運動会のため短時間です。その中で、JPがいろいろなことを指摘してくれました。とにかくディフェンスが甘いということです。プレッシャーがなく、自分が指導していた頃とは全く違うというわけです。確かにディフェンスが良くないから試合は負けています。JP曰く「後藤先生 優しくなった、もっとハードに」この3年間JPの目から見れば、甘いディフェンスの西高になっている。その原因は、日々の指導にあることです。オフェンス力の高い選手や身体的に恵まれた選手が多くなり、本来のディフェンスを見失ったことを指摘されました。

PLAY HARD FIGHT CHARGE CONTACT NICE DEFENSE

このような言葉がJPから出てきました。この短期間のJPの指導を大切にしなければなりません。攻めるディフェンス これを忘れてはいけません。

JP3

昨日は、西高に勤務したSEAが勢揃いしました。

1999 2000 2001 ヴィトー・インブセイロ (ブラジル)現在 海星高等学校バスケットボール部ヘッドコーチ

2003 2004 キャンドルチオ・ジョンポール(アメリカ)現在東京に勤務 通称 JP

2005 エリン・ジェンキンス(アメリカ)現在 長崎にて英会話スクール講師 10月には帰国

2006 2007 ジェレミー・サンブソン(アメリカ)現在 この8月に契約終了 11月には帰国

2008 ウェグナー・クリスティン(アメリカ) 現在のSEA

以上のメンバーが西高の体育館に集まりました。それぞれのSEAが西高のバスケットボールに多大なる貢献をしてくれました。私自身もSEAによって育てられました。それぞれが、日本で過ごしたこと(西高で、長崎で)を大切にしてくれていると思います。だから、西高はもっともっと上を目指さなければなりません。今日のJPの指導には、そのようなメッセージが含まれていました。攻めるディフェンス