



8/3 合宿 4 日目に都立東大和南高等学校、都立福生高等学校、都立武蔵村山高等学校と 4 校戦を行いました。本校は 4 チームに分かれてそれぞれの高校と試合させて頂きました。また都立東大和南高等学校も 4 チームに別れており、都立東大和南高等学校のなかでも様々なメンバーと戦うことが出来ました。

都立東大和南高等学校はチームでのディフェンスの連携がとれていて、ディフェンスを交わすことが難しかったです。また、オフボールの動きが早くパス回しが途絶えることがあまりありませんでした。本校も見習っていききたいです。

リバウンドも強く、シュートが打たれた時常に 2 人ほどスクリーンアウトをしてリバウンドをとれる体勢になっていました。ゴール下にいない人もシュートが打たれるとゴール下へ飛び込んでいっており、リバウンドを取られることが多かったです。

都立福生高等学校はセンタープレイが多かったです。パスを回して中に入り、ゴール下を狙っていました。また、ドライブして攻めてからゴール下にいる選手にパスを回していた場面が何回かありました。他のシュートより確実性のあるゴール下で決めきることを大事にしているのだと思います。

ディフェンス面ではリバウンドをとる際に 3 人はゴール下にいることがほとんどでした。リバウンドをとりに行くことを常に意識しているように見受けられました。

都立武蔵村山高等学校は 1on1 で攻める選手が多かったです。また、都立武蔵村山高等学校の選手は比較的身長が高かったです。その為、シュートを打つ際のプレッシャーをかけたりブロックをされる場面がありました。

身長があるからこそできるプレイが多く、都立武蔵村山高等学校は身長のある選手がいることが1つの強みとなっていると感じました。

オフェンス面では、速攻が多くセーフティーが重要になってくるが多かったです。セーフティーが居なくてはいけない意味を改めて気づかせてくれる試合になったと思います。

本校は、ファウルを多くとることができました。ですが、ファウルを貰った中でも決めきってフリースローも1本決めきることができなかったです。ディフェンスに押されても決めきり、フリースローの成功率をあげられるように練習が必要だと再確認しました。

ファウルを取られることも多かったです。練習でも足を動かすより先に手が出てしまうことが課題となっていました。合宿前にやっていたフットワークはとても辛い練習でしたが、足をはやく動かすことに確実に繋がったものでした。

そのときにやった感覚を忘れずに日々の練習に取り組んでいきたいです。

4チームに分かれた中でも、速攻が上手くいったチーム、ディフェンスの連携が上手くいったチームがありました。何回か試合をすることによって相手の動きを読んで、より迅速に行動できるようになった選手が多かったと思います。数少ない試合でも相手の動きをしっかりと見て、何をすれば良いのかすぐに判断できるようにしていきたいです。

今回の4校戦ではひとチームができたセットオフェンスが他のチームでは出来なかったことがありました。選手全員がセットオフェンスを理解して皆ができるよう、選手同士で確認する必要があると思いました。

プレッシャーをかけられたディフェンスや、速攻ができた点、ターンオーバーを何回もできたところなど良いプレイもたくさん出てきました。今回成功したプレイは、他の高校とやった時でもできるように4校戦での成功したときの感覚を忘れずにしていきたいです。