JOSUI HIGH SCHOOL BASKETBALL TEAM



上水高校女子バスケットボール部

創　部　:2004年　第1期生から 23 年目
目　標　:再び関東大会出場へ
『強く　鋭く　速く』
活動方針　:バスケットボールの基礎･基本を身につけるため、正しい姿勢や身体の使い方を大切にしながら、丁寧な練習に取り組んでいます。また、選手一人ひとりが主体的に考え、互いに刺激し合い、高め合えるチームを目指しています。多くの大会や練習試合を通して課題を発見し、その克服に向けて日々努力を重ねています。

部員数　:1 年11名　2年6名　3年7名
活動日　:　月　休み
火　体育館練習
水　ミーティング又は休み
木　体育館練習
金　トレーニング
土日　練習試合など
練習時間:平日は18時半に完全下校
朝練:火～金　コンディションを見て自主練に

文化スポーツ特別推薦について

本校に興味のある受験生は、体験入部等の練習に参加していただき、顧問までお問い合わせください。体験可能日程は随時更新します。
https://forms.cloud.microsoft/r/V0v7qcgWyq

女子バスケットボール部顧問
矢野葉子　山村顕子
学校電話　0425904580

【過去の記録】新→旧
https://hsw.tokyobasketball.jp/taikai.php

2026年（21期生）
■総体予選　東京都ベスト16
■関東予選　新人大会　都ベスト32
2025年（20期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト32
2024年（19期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト32
2023年（18期生）
■総体予選　関東予選　都ベスト32
■新人大会　都ベスト16
2022年（17期生）
■総体予選　東京都第7位
■関東予選　東京都第7位　関東大会出場in栃木県
■新人大会　東京都第7位
2021年（16期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト16
2020年（15 期生）
■総体予選　関東予選　コロナで中止
■新人大会　都ベスト16
2019 年（14 期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト16
2018年（13期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト16
2017年（12期生）
■総体予選　東京都第8位
■関東予選　新人大会　都ベスト16
2016年（11期生）
■総体予選　関東予選　新人大会　都ベスト16
※東京都予選は約300チームが 4 つのブロックに分かれて

上水高校バスケットボール部に決めた理由　　現１年部員の声

雰囲気が良かったのが一番の理由です。体験に参加したときに、先輩が気軽に優しく声かけてくれたのがよかったです。



都立高校で上を目指したいと思っていて、上水が１番いいと思ったからです。
先輩方が丁寧に教えてくれたのと、学年が違ってもたくさんコミュニケーションを取り合って練習していたからです。

制服が可愛かったからと、女バスの体験に参加して雰囲気が好きだったからです。
体験練習の際に、試合中に、ここのスペースが空いたらどうとか、選手同士がお互いに詳しく話し合っていて、自分もそういうバスケットボールがしたいなと思って入りました。

先輩たちが明るく、選手同士のコミュニケーションが多く取れていたこと。
先生の教え方がわかりやすく、自分に足りないところを磨けると思ったからです。
練習の切り替えが早くて、効率的に練習をしていたこと。生活面でも自分のことを成長させられると思い入部を決めました。

＜夏季合宿 in 長野県佐久市＞

毎年７月末に４泊５日で夏季合宿を行っています。佐久市は標高が高く、夏でも大変涼しく、効果的な練習を行うことが出来ます。宿舎の方もとても親切で、合宿を乗り切るための最善の食事を提供していただいています。同じ釜の飯を食べ、お互いのことをよく理解し合うことで、さらにチームの絆が深まりました。



自主的・自発的な活動を目指して・・
　メインの活動以外に、トレーニングやデータ分析、清掃など係ごとにリーダーを分業し、生徒主体の領域を増やしています。キャプテンだけでなく、係リーダーが運営面や練習計画、活動の進行を進めることでチーム全体の意識を高めています。
また、ゲーム分析アプリ SPLYZA TEAMS による映像分析から Good、Bad、Next の振り返りをして、次回の練習メニューを作成しています。令和６年度までの Sport-Science Promotion Club 指定で学んだことを、引き継いでいけるよう工夫をしています。