

JOSUI HIGH SCHOOL BASKETBALL TEAM

2023年1月17日更新

顧問 矢野 葉子
内田 美郷
西田 喜肥

☆令和4年度 新人大会報告☆

先輩方が達成した、東京都ベスト8を目標に掲げて努力をしてきましたが、惜しくもベスト16という結果で新人大会を終えました。選手達が流した悔し涙を忘れずに、春季大会ではベスト8に振り返り、目標にしていた関東大会2年連続出場を果たそうと誓い、日々の練習に勤しんでいます。

5回戦 1/8 都新宿 51対89 ○
(東京都ベスト16掛け)
6回戦 1/9 都目黒 56対49 ●
(東京都ベスト8掛け)



～受験生への応援メッセージ～

いよいよ推薦入試も今月末に迫ってきました。先輩達の体験談を載せたので、入試に役立ててくれれば嬉しいです！**がんばれ！**

『この時期に自分なりに頑張っていたこと』

私は勉強をしながらも1日1回は必ずボールを触っていました。勉強と両立して推薦の練習も多くしました。自己PRからどんな質問が来るかを予想してしっかりと答えられるように練習しました。

推薦で入ろうと思っていたので、小論文は、過去問を全部何回も繰り返し解きました。面接は色々な人に相手になってもらいスラスラ言えるまでたくさん練習しました。

引退してからも行ける時には部活に行ったり、近くの体育館でシュートを打ち込んだりしたことです。また、塾の授業がない日でも自習しに行ったりしていました。

私は一般推薦とスポーツ推薦どちらも受けたのですが推薦は受からない覚悟で推薦の結果に落ち込まないような心構えで望みました。推薦を受けるため勉強をおろそかにするということがないようにしました。

塾の授業がない日も、自習室に通うようにしていた。最初は得意教科と苦手教科の点数の差が大きかったので、苦手教科を徹底的に勉強して満遍なく点を取れるようにした。



『受験当日もしくは前日に自分の実力を発揮するために意識したこと』

自分を信じる、ということです。今までの自分を信じて、緊張せずに自分の力を発揮することを意識しました。

最後まで諦めないことと普段と変わらない生活をするということです。試験前日はもちろん緊張しましたが特別な行動をせずいつも通りを意識しました。

前日は、今までまとめた暗記教科のノートなどを見るようにした。詰め込みすぎずに早く寝て睡眠時間を多くとった。当日は、基礎問題は絶対に落とさないように見直しを徹底した。分からない問題は諦めてすぐに切り替えるようにした。

一番意識したことは今までやってきたことを信じようということでした。中学校で頑張ってきたことや受験期で努力してきたことを全部出し切ろう！という強い気持ちで受けました。



女子バスケットボール部では「文化・スポーツ等特別推薦」を実施しています。推薦に関わる質問等がある場合も、顧問へ連絡を頂ければ対応いたします。

上水高校女子バスケットボール部の紹介

所在地 : 武蔵村山市大南 4-62-1

創部 : 平成16年(2004年) 第一期生から

目標 : 関東大会出場 『強く 鋭く 速く』

活動方針 : バスケットボールを通して、自ら課題を持って取り組んでいく主体性を育てる。基礎基本を大切に、選手の可能性を最大限に伸ばせるよう様々な角度からのアプローチをする。

施設 : 元々10学級規模の設計で作られた体育館は都立高校の中でも広さが十分にあり、正規のコートが取れるため高体連の公式大会会場として使用されています。

※東京都教育委員会より、スポーツ特別強化校 Sport-Science Promotin Club の指定を受け トレーニング面やメンタル面等のサポートを受けています。



部員の出身中学地域 (1期~19期)

東村山市 立川市 東大和市

武蔵村山市 福生市 羽村市

青梅市 昭島市 瑞穂市

中野区 国分寺市 小金井市

小平市 国立市 三鷹市

八王子市 日野市 稲城市

調布市 府中市 西東京市

武蔵野市 あきる野市

多摩市 町田市

部員数 : 1年 10名
2年 14名
3年 12名
活動日 : 月 休
火 体育館練習
水 休又は
トレーニング
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時半が
下校時刻
朝 練 : 火水木金



玉川上水駅から徒歩10分の本校は**多摩モノレール、西武線、中央線、青梅線、京王線、小田急線**などアクセスが可能です。

女子バスケットボール部の主な戦績

東京都高体連の公式戦は関東大会予選（4月～）、インターハイ予選（5月～）、夏季大会（支部大会）（8月）、新人大会（11月）があります。この他にも地域大会や研修大会に多く参加しています。（8学区大会、立川リーグ、西部リーグ、都立研修大会、等）大会ごとに目標を設定し、多くのチームと真剣勝負をする中でチームのレベルアップを図っています。

女バスの戦績（令和4年度）

☆令和4年度 総体予選☆

6/18 都広尾 58対66 ○

6/19 東京朝鮮 64対85 ○

同日 東京成徳大 84対54 ●

順位決定戦

6/25 八王子学園八王子 64対32 ●

6/26 藤村女子 68対75 ○（東京都第7位）

新人大会・関東大会予選に続き、東京都第7位となり、駒沢体育館にて表彰がありました。



関東大会

☆栃木県宇都宮市日環アリーナ

上水高校として初めての関東大会の舞台。相手はインターハイ出場経験のある県立下妻第一高校。序盤は相手のシュート力が上回りリードされる展開になりました。しかしながら徐々に相手の特徴を掴み、高さで上回る相手の得点を抑え、後半は自分たちのバスケットを楽しんでやり切ることができました。最後まであきらめず笑顔で戦えたこと、自分たちのプレーが通用したことで、チームとして大いに自信につながりました。関東大会出場にあたり、多くの方々のご支援をいただきました。相手との勝負を楽しみ精一杯挑戦することができたのも、応援して下さる方々に感動を与えられるチームを目標に戦えたからだと思います。本当にありがとうございました。

☆試合結果☆

6/11 県立下妻第一 77対61 都立上水●
 （茨城2位） （東京7位）



☆令和4年度 関東大会予選☆

4/29 松蔭 63対70 ○

5/1 目黒学院 60対61 ○

（東京都ベスト8） 関東大会出場決定！

4/29 実践学園 98対56 ●

順位決定5/3 佼成女子 72対29 ●

順位決定5/4 都駒場 50対57 ○

（東京都第7位）



女バスの戦績（令和3年度）

☆令和3年度 新人大会☆

新型コロナウイルスの影響でベスト8の順位決定戦が中止となりました。

11/21	都翔陽	30対94	○
11/23	日本大櫻丘	33対85	○
1/9	都日野台	46対90	○
1/10	都駒場	53対62	○（東京都ベスト8）
1/10	八雲学園	84対43	●



☆令和3年度 総体予選☆

6/6	桐朋女子	45対89	○
6/13	都西	53対74	○
6/19	都高島	46対77	○（東京都ベスト16）
6/20	明星学園	113対52	●



☆令和3年度 関東大会予選☆

4/25	都江北	41対101	○
同日	都文京	65対91	○
4/29	都日野	52対87	○（東京都ベスト16）
5/2	実践学園	87対47	●



※高体連の試合結果については[東京都高体連バスケットボール女子専門部](#)より

女バスの戦績（令和2年度）

☆令和2年度 新人大会☆

新人大会では、新型コロナウイルスの影響でベスト16掛け以降の試合から中止となりました。

11/22	関東第一	29対100	○
11/23	都小平	49対88	○

☆令和2年度 Tokyo Thanks Match☆

東京都では、春の関東大会予選、総体予選が中止になった事を受け、9月に代替試合として「Tokyo Thanks Match」が開催されました。

9/20	都篠崎	26対134	○
9/21	都第四商業	47対116	○
9/27	都府中東	52対115	○

（東京都ベスト16）

10/4	国本女子	89対68	●
------	------	-------	---



本気でバスケットボールをやりたい人

自分をさらに成長させたい人

勉強との両立を目指したい人

是非、一度見学に来てください。

