

# 男子バスケットボール部



## 籠球道即人道

年間目標 関東大会出場、インターハイ出場

### ●部員数

総数51人（1年生 普通科13人、保健体育科3人 2年生 普通科19人、保健体育科1人 3年生 普通科13人、保健体育科4人）

### ●活動日・時間

☆平日⇒月、火、木、金は15:30~18:00（水曜日は、練習なし）

☆授業のある土曜日⇒13:00~18:00

☆授業のない土曜日や日曜日は、多くは練習試合（近県へ行くことも多い）を行うことが多い。練習の場合は、午前または午後のいずれかで行う。

### ●主な実績

★28年度

◆関東大会東京都予選 ベスト32

◆インターハイ東京都予選 ベスト32

★29年度

◆関東大会東京都予選 ベスト32

◆インターハイ東京都予選 ベスト32

★30年度

◆関東大会東京都予選 ベスト16

Cブロック 4回戦 都立駒場81-55 都立城東

5回戦 都立駒場56-67 日本大第三

詳細は、東京都高等学校体育連盟男子バスケットボール部専門部HPを参照してください

●本校のバスケットボール部員に日頃から心してほしいこと

バスケットボールの上達をはかるには、まずバスケットボールに取り組む考え方や姿勢が大切です。本校男子バスケットボール部では、「心得」として次のようなことを大切にしています。そのいくつかを以下に紹介します。

心得「バスケットボールを究める」から抜粋

◆バスケットボールは習慣のスポーツ（ハビット・スポーツ）である。

高校生として、まず基本的な生活習慣を大切にしよう

よい生活習慣が身に付いているものは、バスケットボールをやっている、何をやっても違う。喫煙・飲酒はもちろんのこと、成績不良・遅刻・授業のさぼりなどをしては、本末転倒。君たちはプロではない。バスケットをやる前に一人の高校生ということをおぼろげに忘れるな。

好きなバスケットをやる上で、他の人から後ろ指をさされるようなことはするな。バスケット部員として「誇り」を持ってほしい。

君たちは駒場高校のバスケット部という看板をいつも背負っていることを忘れるな。そして、先生や先輩・マネージャー、他の学校の先生方への挨拶をしっかりとしよう。そういうところは他のみんなが見ている。誰にでも好かれる、応援してもらえるチームになろう。

◆人の話は、「hear」ではなく「listen」として「聴く」心を持とう。

そして、人のプレイは、「see」でなく「look」として「観る」習慣を付けよう。

人の話を聴くときに、その人の目を見て話を聴けない選手は、選手としてより、人間として失格である。人の話は、目で聴け、心で聴け。

また、それ相応の経験をしてきた人の話は、必ず一つはいいものがあるものである。だが、人の話はすぐ忘れてしまうもの。いい話は、必ずメモを取ろう。そうい

う人から何かを探ろうとして、その人の言う真意を感じる人になろう。

#### ◆バスケットが大好きです！

マンガ『スラム ダンク』（30巻）の中で、山王工業との死闘を繰り返す湘北高校の桜木花道が、背中を痛めて退場したとき、入学してからの4ヶ月が夢のように頭をよぎった。その時、意識朦朧の中で、恋する晴子さんから「バスケットは…好きですか？」と問われ、花道が即座に立ち上がって、「大好きです」と答える場面がある。

バスケットの上達の近道は、やはり「バスケットボールが好きである」ということが何よりも大切である。

そのためには、バスケットの技術がうまくなることが必要だが、その手助けとして、バスケットの本を利用しよう。本を読んでもっと知識をつけよう。

練習中に指摘されるバスケット用語がわからなければ、理解も進まない。

そうであるならば、バスケットボールを勉強しよう。いい専門書もたくさん売っている。自分のものとして、一冊はバスケットの本を手元に置きたいもの。

大きな書店には、日高哲郎氏・陸川章氏・倉石平氏など一流の指導者が書いた本が売っている。値段も手頃だ。英語のわからない人が辞書が必要なように、バスケットのわからない人には、本は絶対必要だ。

#### ◆心を込めてバスケットボールをしよう

バスケットボールが好きであるなら、自分の練習・ゲームをするコートは大切に。

バスケットシューズ・ボールも同様。

バスケットシューズで体育館外に出る等言語道断。コートに無法者がいたら決して黙認してはならない。注意する勇気を持つ。コートが自分の家だと思え。

ボールの上に腰掛けることやボールを足で扱うことも厳禁（ボールは手で扱うもの、ボールを足で扱うことはルール上禁止されている）。

そして、ボールをしっかりと磨くことから上達は始まる。

#### ◆敵に勝つ前に自分に打ち勝て

練習は苦しいかも知れないが、ゲームはもっと苦しいもの。ゲームで勝つためには練習で泣け。

自己の甘さに打ち勝つストロング・ハート。これこそみんなが身につけなければいけない。

妥協をすることは簡単。しかし、妥協の上に上達の道無し。

#### ◆ユニフォーム

バスケットボールは、コートに立てるものは5人のスポーツ。

それ以外のメンバーは、ベンチやベンチの反対側から応援できるだけである。

コートにユニフォームを着て立つものは、チームの代表者として、全力を出しきらなくてはならないはず。

ゲームが終わった後にもう動けなくなるまで全力を尽くせ。

駒場高校のユニフォームを着てゲームに出ることは、みんなの目標だ。

でも、その目標をいつも達成できるのはほんの一握りの選手かもしれない。

君がユニフォームを着てプレイできる陰には、そのユニフォームを着られずに泣いているものもいるのだ。そいつは、心の中でこう言っているよ。「俺の分まで頑張ってくれよ」って…。

ゲームに出られる選手よ、ユニフォームの重みを知れ。番号の重みを感じられる選手になれ。

#### ◆スペシャリストであれ

ドリブルだけは絶対負けない。シュートだけは誰にも負けない。

ボイスだけはチームNo.1。掃除は隅から隅まできっちり。

応援だけは誰にも負けない大声で。持久走はチームNo.1。

#### ◆努力に勝る才能はなし。努力なくして成功の道なし。

練習はコートの上だけではない。いつでもどこでもできる

できれば、自分のボールも用意しよう。ボールは何も皮のボールでなくていい。

ゴムボールの方がむしろ外で気楽に練習できるもの。

特に1 on 1に強くなるために欠かせないハンドリングやドリブルなどのスキル（技術）は、近くの空き地や公園などでいくらでも練習できる。その自主練習にかける努力が何より大切なのだ。

工夫すれば練習はいくらでもできる。背が低いとか、時間がないとか、体育館が使えないとか、練習回数が少ないとか、そんなことを嘆いては、私立の強豪校には勝てない。要は練習の質の追求である。君たちのもっている集中力をいつも磨いて、個人的に努力して、是非関東大会の出場権はもちろんのこと、そして念願のインターハイ本大会の切符を手に入れようではないか。そういう気概をいつも失わないようにしたい。

#### ◆人事を尽くして天命を待つ

ゲームは強いものが勝ち、弱いものが負ける。これは絶対の真理である。ゲームの勝敗は、すでに今日迄の練習の成果によって、現時点において、すでにほぼ90%は決まっているものである。だから普段量として、どのくらいの準備（努力）をしてゲームにのぞむかで勝敗は決まるのである。普段量のあるものは、自然と自信を持ったプレイができるのである。

しかし、そういう気持ちになれるのは、最後の最後まで準備を怠らずに努力したもののしか味わえない。みんながそう思えた時こそ、大願は成就する。

#### ◆チームに対して自分は何ができるのか。それをいつも考えよ

誰にでもいいところは必ずある。それを伸ばすことが何より大切。

そして、その良さをいつもみんなにアピールしよう。

そして、チームの一員として、「チームに貢献することとは…」ということもいつも考えてほしい。誰にでも貢献できるポイントはあるのだから…。

#### ◆自信とは…

勝負根性とも言われる自信であるが、自信とは過去の対戦成績などからくる優越感や、日ごろから人一倍努力したという安心感などが根底にある。

「自信をもってプレイしろ」とよく言われるが、自信は言われて持てるものではない。自信を持ってプレイしているか否かは、プレイをしている本人が一番よくわかっている。そして、それは日々見ているコーチもよくわかっているはずだ。

つまり、自信とは、考えることのできるあらゆる不利な条件を設定して、身体的・心理的苦境に追い込み、これを自ら克服することによって得られるのである。また、あるいはハード・トレーニングによって自分の能力の枠を破り、枠をより拡大することに成功することによって得られるのである。

#### ◆チームワークとは…

チームワークは、ミーティングやレクリエーションをたくさんやっても良くならない。

チームとしての強さは、一人一人がコートで具体的に行動して生み出すもの。

頭を集めて相談しても生み出せるものではない。

#### ◆上級生と下級生との間に、つまらないことで上下関係をつけさせるな

自分のことは基本的に自分でやれ。それができなくて、下級生を自分の家来のように使うのは、とんでもない。

洗濯は1年生がやるもの、ボール磨きは1年生がやるもの、と決めても、それだけで人間関係のけじめがつくものではない。

人間関係のけじめがつくのは、下級生がその人の「人となり」を見て判断するのさ。技術的にどんなにすばらしい選手でも、人間的に出来ていない人は、下級生から本当の信頼は絶対に得られない。

下級生は、上級生の背中を見て育つのさ。上級生が体育館の掃除や雑巾掛けを嫌がっているようなチームは絶対に強くなれない。