



# 札幌地区 札幌市立藻岩中学校【男女】



## 訪問日:6月22日(土)の練習メニュー

- 7:30 集合、雑巾がけ
- 7:50 動ストレッチ
- 8:00 ランニング(10周)
- 8:10 フットワーク
- 8:40 パワーポジション
- 9:00 ドリブルワーク
- 9:20 フリースロー
- 9:30 スクウェアパス
- 9:50 ツーメンレイアップシュート
- 10:15 フリースロー
- 10:30 スリーメン
- 10:50 ファイブメン
- 11:20 1on1
- 11:50 フリースロー
- 12:00 スクリーンアウト
- 12:30 ルーズボール
- 13:00 体幹トレーニング
- 13:30 クールダウン
- 13:45 ストレッチ
- 14:00 シューティング、終了

## チームデータ

部員数：男子3年生17・2年生10・1年生8名

女子3年生7・2年生6・1年生6名

練習時間：夏季 16:30～18:30：冬季 16:30～18:00

練習場所：藻岩中学校体育館(月・水・木・土・日)

内ラン(金)、朝練(月・金)火曜日練習休み

チームのスローガン

「男子：全力、女子：あきらめない」

主な成績 (男子)

2011年度 札幌市1年生大会(全市)3位

2012年度 札幌市南区春季大会優勝

2012年度 北海道中学校新人大会南大会4位

2013年度 札幌市春季大会(全市)ベスト4

2013年度 札幌市中体連 ベスト8

(女子)

2010年度 札幌市春季大会南区優勝

2011年度 札幌市春季大会南区優勝

2011年度 札幌市1年生大会(全市)3位

## コーチインタビュー 若木文博(わかき ふみひろ) コーチ 着任4年目 教科：社会 3年生担任

### 「指導に対する思い」

4年前、男女合わせて47名の部員がいました。小学校で経験してきた部員も多く、キラリと光る能力を持つ選手もいました。しかしながら、目標がありません。どんな素晴らしい能力を備えた選手でも心が備わっていなければバスケットボールを、そしてチームプレーを行うことは困難でしょう。その年の中体連の3回戦、敗れはしましたが大きな感動を子ども達にもらった戦いでした。どんな困難の中でもあきらめず、一生懸命に勝利を目指して頑張ることが中学生に与えられた特権であり、使命かと思えます。

### 「チーム作りのコンセプト」

競技スポーツですから“勝ってみんなと共に喜びたい”これが土台にあります。勝つためには、色んなことを我慢したり、苦しい練習に耐えたり、色んな人とコミュニケーションをとったりと、人間が生きていくために必要な要素が多く要求されます。部活動を通して、人間的に成長していってくれると指導者としてこの上ない喜びです。

### 「多くの方々に支えられて」

藻岩中の保護者の方は言うまでもなく、部活動を指導して31年間、家族には大きな支えを頂きました。部員達の心の葛藤、悩みを聞き、多くの方々に励まして頂けたからこそ、チームが前進していくのだと思います。また、私はこの3年間一人で男女の指導をしてきたため、阿部コーチ、下村コーチには休日を返上してお世話になっています。御家族の方のご理解があってのことと深く感謝しております。今年度よりスタッフに加わって頂いた坂上先生にも大いに助けられています。この支えなくしては、藻岩中バスケットボール部の活動はありえません。



## 練習ピックアップ(藻岩中男子編)

# 「練習のテーマ・気を付けていること」

### ピックアップ① 「体幹(ボディスタビライゼーション)トレーニング」



#### レポート

体を作ることが大切な中学生の時期だからこそ、日頃からの体幹(ボディスタビライゼーション)トレーニングは時間をかけて行っている。体育館練習、廊下でのトレーニング等、練習環境が変わっても、また、大会前というような状況であっても目的や時間を工夫しながら取り組んでいる。

- ① 腕立て(エルボートゥー)
- ② 腹筋(サイクリング)
- ③ 背筋(シーソー)



### ピックアップ② 「ルーズボールトレーニング」



#### レポート

勝つためにもっとも必要な要素、ルーズボールへの執着心を向上させるためのトレーニング。

- ① ルーズボール飛び込み(ダイブ)
- ② リリースキャッチ&リターン(1分間)
- ③ ルーズボール+1on1



#### (取材レポート総評)

男女ともに全員が声を出し、よき環境・雰囲気作りを意識して練習に取り組んでいました。ハツラツとしたプレーが数多く見られ、闘将・若木先生の熱い心が子どもたちに伝わっていることを肌で感じました。

取材者 札幌地区広報委員 丸山祐平