

# バスケット部報

秋田県立能代支援学校

バスケットボール部 No.2

令和2年12月25日(金)

発行担当 安田 幸道

## 能代ウインターカップ

12月19日(土)、待ちに待った能代ウインターカップが開催されました。今年度唯一の大会ということもあり、この日に向け生徒たちは個々の技術を磨くとともにチームとして何が大切なことなのかを考え、レベルアップを図ってきました。高等部3年生にとっては、最後の大会となりましたが、リーダーシップを執り、これまでの練習の成果を存分に発揮できたと思います。今大会は、残念ながら全ての保護者の皆様からの応援や声援を会場で届けることができませんでしたが、選手一人一人には、十分に熱い思いが届いていたと思います。当日は悪天候にも関わらず、送迎等でご協力いただき、ありがとうございました。

## 女子優勝・男子準優勝おめでとう！！



### 試合結果

<女子>

準決勝

能代 12 - 8 ゆり

決勝

能代 20 - 11 比内



<男子>

1回戦

能代 39 - 11 栗田 B

準決勝

能代 40 - 15 秋田大附属

決勝

能代 10 - 38 大曲



BASKETBALL



冬休み明けからの練習では、基礎体力の向上、ドリブルやパス回しなどの基本的な練習を中心に行います。高等部3年生からたくさんのアドバイスをもらいながら、チーム能代で更なるレベルアップを図っていききたいと思います。

## ウィンターカップを終えて（3年生から後輩へ向けて）

(K・H)

全員、自分から仕掛けることを覚えましょう。一人一人が攻める気持ちがないと、ディフェンスが本気で守りにきません。自分から仕掛けられたら、今度はパスを覚えましょう。仕掛けるということは、オフェンスの起点となり、そこからチームプレーが始まります。仕掛けていない人は、スクリーンや声掛けなどサポートをしてあげよう。最初にお勧めの技は、クロスオーバー、ロールターン。シュートで気を付けることは、腕や手首ではなく足の力で打とう。あとは、全力でボールを奪いに行くこと。リバウンドやルーズボールへの執着心を忘れてはだめ。相手からボールを奪い、速攻で点を決めよう。レイアップは基礎の基礎。何回も練習していればできるようになります。できるようになったら、フックレイアップ、ドロップシュートなどをしましょう。技を増やすことより、一つの技を極めてください。私はクロスオーバーとレイアップだけでここまでできました。格好いいからではなく、勝つために技を練習してください。自分が得意だと思うことに自信をもって、人それぞれの武器を手に入れてください。

(H・A)

リバウンドと相手に抜かれないことを頑張ってください。

(F・K)

試合中にチームで声を掛け合ってボール運びやディフェンスも頑張ってください。ノーマークの人がいたらパスをして、切り込めるときは切り込んで、無理な場合はジャンプシュートやレイアップシュートなどを頑張ってください。来年は優勝できるようにチーム一丸となって頑張ってください。オフェンスでスクリーンをかけて、自分でシュートができるときはシュートをして、できないときは回りを見てノーマークの人にパスをしたり、もう一度立て直したりして頑張ってください。リバウンドもみんなで取りにいくようにして、取ったら速攻をかけレイアップシュートを入れてください。

(W・D)

バスケットボールを心の底から楽しんでください。

**Syo 君** ~いつも冷静に。自分ができそうなことを自分なりに頑張ってください。

**Ke 君** ~周りを見て、相手に付いていけるように頑張ってください。

相手をつかむのはだめです。

**Si 君** ~シュートやドリブルが上手なので、自信をもって頑張ってください。

**D 君** ~ボール運びができていますので、自分でシュートや積極的に自分からボールをもらいにいくことをもっと頑張りましょう。

**T 君** ~いい場所に移動できているので、チームのメンバーに場所を教えたり、シュートを頑張ったりしてください。

**Ka 君** ~ボール運び、シュートが上手いので、ディフェンスやリバウンドを頑張ってください。

**Kyo 君** ~とても上手なので、あまりけがをしないでください。

**Ko 君** ~リバウンドがとても上手なので、自分からシュートを頑張ってみてください。

それぞれに良い所があるので、そこを伸ばしながら、苦手な所も頑張って、バスケットボールを極めてください。