方城中バスケ部はなぜ強いのか

全国の大舞台で快進撃を見せた、その強さの裏には、日々の努力と仲間との固い絆がありました。

技術があっても体の当たりで負ければ勝負にならない #3

筋力だけでなく、体の使い方を重視したトレーニングが強さの土台となっています。ブリッジや逆立ちなどを通して柔軟性を高め、相手との接触にも負けない体づくりに取り組む選手たち。土日の練習では約３分の１を体づくりに充て、外部トレーナーから学んだ知識も取り入れながら、実戦で生きる身体能力を磨いています。

文武両道 #5

バスケットボールだけでなく、勉強や学校生活にも真剣に向き合う選手たち。石谷コーチは、将来の選択肢を広げるためにも、学ぶことを大切にしています。夏休みには練習の合間に全員で宿題に取り組み、提出期限を守ることも徹底。当たり前のことを当たり前に実践する姿勢が、コートの外でも育まれています。

自ら考え、行動する力 #4

練習中はもちろん、試合中も選手同士で積極的に言葉を交わす方城中バスケ部。石谷コーチは、「選手たち自身で話し合い、考える時間」を大切にしています。指導者がいない場面でも、自ら声を掛け合い、高い意識で練習に取り組む選手たち。仲間と考え、行動する自主性が、チームの強さです。

「リバウンドを制するものがゲームを制する」 #1

突出した得点力を持つエースがいるわけではない。それでも強豪相手に勝負できる理由は、チーム全員で徹底する守備とリバウンドにあります。普段 70 ～ 80 点を取る相手を 50 点前後に抑える粘り強い守備。そして、誰か一人に任せるのではなく、全員でボールを取り切る姿勢。一人ひとりが役割を果たすことが、方城中バスケ部の快進撃を支えています。

3つの力がつなぐ「勝利のトライアングル」 #2

今年のチームを象徴する言葉「ワンチーム」

「選手」「保護者」「コーチ」が互いを信頼し、喜びも悔しさも分かち合いながら、全国一の強い絆を育んできました。保護者も選手を支えるだけでなく、時には指導者と同じ目線で向き合い、試合では全力で応援。三者が一体となった「勝利のトライアングル」が、快進撃を支える大きな力となっています。

バスケ部顧問 芳野 友希先生

子どもたちの成長を見守る最高の特等席

4月に赴任した当初は、新しい環境に慣れることで精いっぱいでした。自分にできることを少しずつ積み重ね、バスケットボールの技術だけでなく、学校生活での姿勢も大切にしてきました。私自身、指導者として学ぶことばかりです。コーチの姿からは、人を育てることの大切さを教師としても学んでいます。今の3年生のように2年生が成長できるか不安もありますが、その成長を間近で見守れることが楽しみです。

自分と向き合う成長ノート

練習や試合での気づきをノートに書き込み、自分自身を振り返る時間を大切にしています。書くことで学びを記憶に残し、悩んだときに見返せる財産に。「ノートを大切にすることは、自分と向き合うこと」。その積み重ねが上達につながっています。