

中央高校男子バスケットボール部の軌跡

男子バスケットボール部顧問 佐藤 純

1 はじめに

私が平成 24 年度に本校に赴任し、バスケットボール部の顧問として指導するようになり 8 年になりました。今年度は 3 年生 5 名と少なかったものの技術と情熱のある選手がそろい、総体地区予選優勝、総体県予選では 3 点差でベスト 8 を逃したもののベスト 16 に入ることができました。また、平成 27 年度から 5 年連続で新人戦・関東予選・総体予選のいずれかの大会で地区大会優勝、県大会ベスト 16 という成績を残すことができました。このように近年は安定した成績を継続して残すことができるようになりましたが、赴任当初は同好会からのスタートで苦難の連続でした。その頃の活動を振り返りながら 8 年間のバスケットボール部の軌跡を寄稿させていただくことになりました。

2 同好会から部に昇格するまで

私が赴任した当初は学科改編となり 1 学年 5 クラス（うち 1 クラスはスポーツ科学コース）でセカンドステージとして新しい中央高校のスタートをきった年でもありました。そのため、進路指導、生徒指導ともに勢いがあり、オール中央という指導体制のもとで学校が活気づいておりました。しかしながら、男子バスケット部はなく、私が赴任する 1 年前に同好会として発足し、人数は 10 名程度で細々と活動しておりました。同好会ですので週 2 日程度自分たちで考えた練習を楽しくこなしているだけで、公式戦にも出場しておりませんでした。私が赴任することになり、当時、女子バスケット部の顧問であった海老原先生の計らいでスムーズに顧問になることができました。そして、当時の櫻井校長先生をはじめ先生方のバックアップも有り、赴任した年の 5 月に部に昇格。その後はユニフォームの購入の予算編成、部費の計上をしてもらいました。先生方のご尽力のおかげで活動できる環境が整っていきました。しかし、ここからが苦難の連続でした。

3 部に昇格してから軌道に乗るまでの道のり

同好会メンバーとして 14 名の新 2 年生が活動しておりましたが、4 月から毎日練習をすることになったときに、部員が 7 名まで減りました。そこに新入生が 4 名入りましたが、元々同好会しかないということで入学してきた生徒なので経験者 2 名、初心者 2 名と厳しい状況でした。

いざ練習を開始し、4 月の関東地区予選には出場できなかったものの 6 月の総体地区予選には出場し、1 勝することができました。しかし、続く 2 回戦では大敗を喫し、レベルの違いを痛感しました。3 年生がいなかったため、誰も引退することなく新チームに移行しました。そこで改めて目標の大切さと普段の生活の大切さを生徒に説き、目標を県大会出場に設定しました。しかし、活動していく中で様々な問題が起きました。週末や夏休みは 2 年生部員が必ず一人は欠席です。去年はほとんど活動が休みだったため、生徒に週末や夏休みの生活リズムが備わっていなかったのです。また部員が練習に耐えきれず帰ることもありました。2 学期に入っても、夏休みの課題を出せずに 9 月いっぱい体育館に机を出して課題をやる生徒もいました。修学旅行後に気持ちが離れたのか、2 年生数名が練習に来なくなることもありました。新人戦前の大事な 1 ヶ月を 1 年生 4 名で練習を行いました。新人戦の結果は出るはずもなく初戦で敗れ、さらに敗者復活戦でも敗退しました。新人戦後にも、2 年生レギュラーの怠惰な生活が直らず、本人とも意思確認をしましたが、続けることができずやめていきました。普段の生活指導はあげたらきりがありません。このような問題に絶えず向き合いながら取り組んできました。何度も心を折られそうになりましたが、周りの先生方に支えられながら続けることがで

きました。

赴任した年の2月には部員が全部で10名となっていました。残った選手は頑張りたいという選手たちでした。このころから少しずつ活動も強度を増していきました。遅刻や欠席もほとんどなくなり、部活動らしくなってきたと感じていました。やはり大事なことは統一した目標を目指すこと、ルールを守ること、そしてそれをチームで徹底することなどでした。

私が指導した最初のチームは最終的に地区大会2回戦敗退ということで目標の県大会には届かなかったものの、一つの成果を残すことができたと感じています。この年の選手が最後まで逃げずに取り組んできたことがその後のバスケ部の大きな飛躍に貢献してくれたことは言うまでもありません。

4 2年目から強化のために実践したこと

2年目の新チームでは1年目に気づいたときに、ミーティングやメモ書きで生徒に伝えていたことを「バスケ部の心構え」という冊子にすることで、伝えたいことや約束事を可視化することにしました。

まず、目指す選手像を次のように設定しました。「我々は、バスケットボールを通して技術だけでなく人間性を高めようとしている。また、チームがあつての個人である (One For All, All For One)。さらに、将来をしっかりと考え、学校生活を第一にする。勉強や普段の生活をおろそかにする選手は良い選手にはならない。そして、いろいろな人たちのおかげでバスケットボールができることに感謝し、応援してくれている方や、支えていただいている方々の期待に応えるために努力する。誰からも応援されるよう、自然体な選手を目指す。」

また、学年によって求めるものが違うという話をし、1年「必死さ」2年「気遣い」3年「まとまり」をテーマに行動するように求めました。この選手像と学年像を軸に普段から指導を行いました。

また、環境整備として、全員での準備・掃除、普段の挨拶の徹底、次の準備を休憩時間に協力して行うこと、集合はダッシュで行うことなどを実践していきました。この点に関しては、当時野球部の監督であった田口先生からいろいろなアドバイスを頂きました。バスケットではコミュニケーションが必要不可欠であり、切り替えのスポーツでもあり、休憩後にすぐにプレーが始まるなどの競技性もあり、バスケット特有の競技性を理解させようでの実践をさせています。普段の生活や行動がプレーに現れることは、どのスポーツでも同じであると考えていますが、この部分の生徒の意識や実際の行動が目標達成率に大きくかかわってくるのではないかと強く考えています。

次に練習に取り組むにあたっては次の点に意識するように設定しました。

- 1 目的意識・意志
- 2 観ること
- 3 状況判断
- 4 トライする
- 5 声を出す

1に関しては、練習にどんな意図があるのか、練習の目的は何か、何を意識すればよいか、監督はどんなことを求めているのかを求めました。2に関しては、すべての練習において、広く周囲を観ながら行うことを求めました。3に関しては、練習中の状況判断として今何をすべきか、次の動きを予測し、集中して素早い行動をとることを求めました。また、ゲーム形式における状況判断では距離計算、時間、タイミング、数的状況等を意識させました。4に関しては、ミスを恐れず勇気を持ってトライすることをさせました。5に関しては、声が最大の技術ですので返事・要求・連絡・確認・声援・挨拶をしっかりするように求めました。

さらに、大きな目標の達成は小さな目標の積み重ね、ということで具体的に達成可能な数値目標を立てさせました。具体的には「チームで欠席0」、「練習開始時間30分以上前集合」「練習後最低10分の自主練」「ノーマークのシュート確率目標を3ポイント6割、ミドルシュート7割、フリースロー8割以上」などです。

私が作った目標もありますが、生徒自身が考えたものがたくさんあり、一方的でないことが重要で

あると考えます。また、私が提示する数値は過去のデータから明らかなものを提示しており、この数値がクリアできればここまではいける、という指針になっているため生徒はスムーズに受け入れていくことができたのではないかと思います。

さらには、トイレや体育館のホワイトボードに、大切なことや伝えたいことを掲示するようにし、とにかくこちらの指針と自分たちで決めた目標が常に生徒の目に触れるような働きかけを行いました。当たり前のことを可視化することの大切さです。

このような基本的な指針を「バスケ部の心構え」に示しながら、同時に技術指導や強豪チーム・県外への遠征の実施、保護者との連携なども強化していきました。

その成果が少しずつ結果としても表れ、3年目の新人戦で初の県大会出場、4年目の総体で、初の地区優勝を達成しました。時間はかかりましたが部発足時のことを思い返すと感無量でした。その後は最初にも記載した通り、5年連続地区大会優勝、5年連続県大会ベスト16という結果を残すことができました。

このように振り返ってみるとやはり最初の環境作りがとても重要でした。何度も心が折れそうになったのですが、ぶれずに目標達成のために活動したことで入学してくる生徒の質を少しずつ変えることができました。4年目の選手たちは目標を県大会ベスト4とするとところまでできました。

(詳しい人数の推移と実績は下記の表をご覧ください。)

5 今後の展望と課題

現在は少し人数が減っていますが、バスケット好きな選手ばかりです。しかし、今ある環境が当たり前になっており、ハングリーさがかけているような選手も見受けられます。そのような選手へは赴任当時を思い出しながらも試行錯誤の指導が続いています。そして未熟な部分が多い生徒たちへの指導方法を工夫しながら、今いる選手をベストのところまで連れて行くことができるように日々勉強しているところです。現在は他の部活動も活気が出ておりお互いに切磋琢磨する環境になってきたと感じています。この力をさらに大きくしていき、学校全体で部活動を盛り上げていけば結果が連鎖的に出てくるのではないかと思います。そのためにも自分が情報提供できる部分は積極的にしていきたいと思いますし、学校全体としても部活動を頑張っている先生方に引き続きバックアップする体制をつくっていただければと思います。そして、お互いに高め合いながら学校発展に貢献していきたいと考えています。

6 活動実績

・部員数の推移

	1年(マネ)	2年(マネ)	3年(マネ)	合計
平成24年度	4(1)	7	0	11(1)
平成25年度	5(1)	3(1)	7	15(2)
平成26年度	5(1)	4(1)	3(1)	12(3)
平成27年度	13(1)	5(1)	4(1)	25(3)
平成28年度	15(1)	13(1)	5(1)	33(3)
平成29年度	8(0)	15(1)	13(1)	36(2)
平成30年度	7(2)	5(0)	15(1)	27(3)
令和元年度	8(1)	7(2)	5(0)	20(3)

・実績

	関東地区予選	関東県予選	総体地区予選	総体県予選	新人地区予選	新人県予選
平成 24 年度	不出場	不出場	2 回戦敗退	不出場	敗者復活戦 敗退	不出場
平成 25 年度	1 回戦敗退	不出場	2 回戦敗退	不出場	代表決定戦 敗退	不出場
平成 26 年度	2 回戦敗退	不出場	第 4 位	不出場	第 3 位 県初出場	2 回戦敗退
平成 27 年度	第 4 位	不出場	優勝 (初)	1 回戦敗退	優勝 (初)	県ベスト 16
平成 28 年度	第 2 位	1 回戦敗退	優勝 (2)	県ベスト 16	優勝 (2)	県ベスト 16
	関東地区予選	関東県予選	総体地区予選	総体県予選	新人地区予選	新人県予選
平成 29 年度	優勝 (初)	県ベスト 16	優勝 (3)	県ベスト 16	優勝 (3)	県ベスト 16
平成 30 年度	優勝 (2)	1 回戦敗退	第 2 位	1 回戦敗退	第 2 位	県ベスト 16
令和元年度	第 3 位	県ベスト 16	優勝 (4)	県ベスト 16	代表決定戦 敗退	不出場

7 終わりに

今回、校長先生から依頼をうけ、男子バスケットボール部の軌跡をこのように寄稿させていただき感謝しております。また、ここに至るまでにたくさんの先生方のバックアップや、見えないところでのサポートがありました。部活動はやはり教育の一環であり、生徒はその中でいろいろな人と関わることで成長するものだと確信しております。先生方にはこの場をお借りして感謝申し上げます。

今後も数学科教諭として教科指導と部活動指導の両立を目指し、さらに研鑽していきたいと思えます。今回は貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

