

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 別府市会長杯参加案内

- 1 場 所 朝日中学校・別府アリーナ他
- 2 期 間 平成27年09月21日（祭）・22日（祭）
- 3 組合せ 別記
- 4 参加者 監督 中島一成  
 コーチ 山崎純男  
 マネージャー 中田朝咲（アサ）② 154 cm 古賀小学校  
 選手 4 若杉衣歩（イホ）② 160 cm 古賀小学校  
 // 5 古場なつめ（ナツメ）② 169 cm 古賀小学校  
 // 6 室野圭珠葉（カズハ）② 159 cm 古賀小学校  
 // 7 横田百香（モモカ）② 159 cm 古賀小学校  
 // 8 田坂遥菜（ハルナ）① 148 cm 高城台小学校  
 // 9 渡邊響子（キョウコ）② 162 cm 古賀小学校  
 // 10 山口優花（ユウカ）② 163 cm 古賀小学校  
 // 11 立道音羽（オトハ）② 152 cm 古賀小学校  
 // 12 田坂玲菜（レイナ）① 140 cm 高城台小学校  
 // 13 成瀬あやめ（アヤメ）② 160 cm 矢上小学校  
 // 14 岡部桜子（サクラコ）② 159 cm 矢上小学校  
 // 15 増田ころこ（ココロ）② 158 cm 矢上小学校  
 // 16 泉田未来（ミク）② 154 cm 高城台小学校  
 // 17 藤下真奈加（マナカ）② 153 cm 矢上小学校  
 // 18 増崎楓花（フウカ）① 157 cm 古賀小学校
- 5 参加者 上記エントリー選手のみ。他は学校で平常練習
- 6 行程 21日朝7:30学校出発 帰り未定 22日の行程は前日の試合結果による。
- 7 宿泊 なし（勝敗の如何に関わらず日帰り）
- 8 展 望

九州大会の時に標記大会に誘われたので参加します。

長崎からの距離は高速道路使用で片道約230km。マイクロバスだと片道約3時間かかります。ですが宿泊はしません。通います。2日目の出発時間は前日の試合結果によって異なりますが、下手すると朝4時半に出発しなければならないかもしれません。仮にそうなったとしても急遽宿泊という措置は取りません。1泊すれば安くても1人当たり2食で6千円かかります。「それぐらい出しますよ」と、たとえ保護者が言ったとしても泊まりません。

理由は選手に自覚を持たせるためです。世間を見渡せば、こどもの部活動のためにかなりの出費があっても文句を言わずにお金を出している事例はたくさんあります。しかし、こどもには「本当にそんなお金を出して貰うほどの活動をしているの？私たちは？」と考えさせなければなりません。

お金を出して貰うほどの…という意味は、強いからお金をふんだんに使っても良いとか、弱いからお金がかかるようなことはしてやりたくないという意味ではありません。部活動に取り組む姿勢のことを意味しています。

近頃のこどもたちは、社会から、家庭から、学校から守られすぎています。守られすぎているので逞しいこどもたちは育ってきません。こども時代に、逆境や不遇に立ち向かって行く力を養わなければ日本という国を担う大人にはなれないと私は思っています。その力を身につける場が部活動です。8月31日付けの山崎純男のホームページ「日々の出来事」に書いているように、部活動に理不尽があってはなりません。ですが、「ほんとうにこれでいいのか、私たちは？」を、選手1人ひとりに考えさせなければなりません。2日目、4時半出発にならないようがんばりましょう。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第5回 フタバヤスポーツカップ中学生バスケットボール大会参加案内

- 1 場 所 大牟田市立詫間中学校・大牟田市立甘木中学校  
2 期 間 平成27年05月30日(土)・31日(日)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
          コ ー チ 山 崎 純 男  
          マネージャー 山口 優 花 (ユウカ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 城 未 央 (ジョエ) ③ 159 cm 矢 上 小 学 校 八咫リグ  
          // 5 西 川 美 帆 (ミホ) ③ 172 cm 古 賀 小 学 校 小髻筋  
          // 6 梅 本 琉 奈 (ルナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 熊 谷 南 海 (ミナミ) ③ 163 cm 古 賀 小 学 校 四頭筋  
          // 8 梅 本 華 奈 (ハナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 9 西 保 奈 美 (ホナミ) ③ 163 cm 矢 上 小 学 校 四頭筋  
          // 10 松 尾 優 子 (ユウコ) ③ 161 cm 古 賀 小 学 校 脱水入院  
          // 11 中 田 真 結 香 (マユカ) ③ 163 cm 豊 玉 小 学 校  
          // 12 井 手 仁 美 (ヒトミ) ③ 157 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 笠 原 里 乃 (リノ) ③ 155 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 14 若 杉 衣 歩 (イホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 15 横 田 百 香 (モモカ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 16 室 野 圭 珠 葉 (カズハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 17 渡 邊 響 子 (キョウコ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 18 古 場 な つ め (ナツメ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校 嘔吐下痢

## 5 展 望

メンバー表を見てお分かりのように、番号がこれまでと違っていています。ユニフォームを新調したからです。昨年「来年はユニフォームを作らなければなりませんね。白はまだいいにしても、青は番号が剥がれかかっていたりしているし…」という声が保護者の間で上がっていました。ユニフォームを新調するには今年が良いタイミングです。なぜなら、今年度からはルール改正で「膝頭にかかるパンツはユニフォームとして認めない」となったからです。

でも、今年はまだ青のユニフォームを新調する分しか部の積み立て金がありません。今回青を新調して次に白を作るまでの積み立てに6年かかります。新調するならルール改正の今年、青白同時に揃えた方がいい。というわけで、安くで仕上げて貰えるメーカーを探し出し、3月の九州大会で貰った賤別やら何やらをかき集めてなんとか両方作れるお金を工面して青白ともに新調できることになりました。

新調ユニフォームは、今年のエントリー、来年のエントリー、再来年のエントリーの顔ぶれを予想してサイズと番号を決めたので上記のような番号になりました。当初、ユニフォームを新調するのは4月から準備にかかれば7月下旬の県中総体には間に合うだろう、という考えで動き始めましたが、どうせやるなら市中総体に間に合わせたいということでメーカーに交渉しました。なぜなら、県中総体は出場権を得ても壮行会はありません。ところが市中総体は全部活動をステージに上げて紹介します。ですから、部活動選手にとって市中総体は一世代の大舞台なのです。そこで新調のユニフォームで立てると番号が剥がれかかったユニフォームを着て立つのでは天と地ほどの差があります。

メーカーに事情を説明すると「4月下旬の注文確定なら6月中旬には充分間に合います。ひょっとしたら5月下旬に間に合うかもしれません」という返事を貰い、さらにその後メールで「5月29日のお届けとなります」という知らせを受けました。大事な市中総体2週間前のカップ戦なので、宇部・倉敷遠征のように身体がボロボロになるまで戦うことはしませんが、市中総体で初めて着るのではなく、その前に試着して戦えるカップ戦なのでみんな気分よく戦えると思います。

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 鶴鳴正月合宿参加について（案内）

- 1 場 所 長崎女子高校  
2 期 間 平成28年01月02（土）～06日（水）  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 増 田 ころろ（ココロ） ② 158 cm 矢 上 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩（イホ） ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 5 古 場 なつめ（ナツメ） ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉（カズハ） ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 横 田 百 香（モモカ） ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 中 田 朝 咲（アサ） ② 154 cm 古 賀 小 学 校 川継続  
          // 9 渡 邊 響 子（キョウコ） ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花（ユウカ） ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽（オトハ） ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 成 瀬 あやめ（アヤメ） ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 13 泉 田 未 来（ミク） ② 154 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 14 野 副 愛 美（アイミ） ① 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 山 田 輝（キラリ） ① 147 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 16 植 園 奈 々（ナナ） ① 153 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 土 井 爽 可（サヤカ） ① 152 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 18 根 本 真 由（マユ） ① 159 cm 矢 上 小 学 校

## 5 展 望

北海道から鹿児島までの常連校10校が集まって強化練習会をやる正月恒例の”鶴鳴正月合宿”は、昨年学校の事情によりお休みしましたが今年また復活しました。

正月の鶴鳴合宿も5月の倉敷カップも、たくさん練習試合をしてチームの強化を図るのが1つの目的ではありますが、もうひとつ（こっちの方が大きいのですが）バスケットをおおいに語ろうという目的があります。

強化合宿やカップ戦の時に懇親会と称して監督さんたちが街に繰り出すことはよくありますが、鶴鳴正月合宿に参加した監督さんたちの目的は「バスケットをおおいに語ろう」なので、街に繰り出す懇親会はありません。監督さんたちはこの期間中体育教官室に監禁状態でバスケットの勉強をします。

私は1昨年鶴鳴を退官しましたが、常連の監督さんたちから「山崎先生は、チームを持っていないくてもこれには顔を出してくださいよ」と言われ、倉敷カップも正月合宿も監督としてではなくアドバイザーとして顔を出しました。

ところが昨年の倉敷カップには「山崎先生はひがながを指導してるのだからチームも連れてきて下さい」と言われ、チームも連れて行って各高校のBチームと試合をさせていただきました。というわけで、今年の鶴鳴正月合宿もその流れでひがながも参加させて貰うことになったわけです。

ハーフゲームとはいえ、5日間で22本（組合せ参照）高校生とやるのですから、かなりの体力を消耗すると思います。しかし、高校生相手のガツンゴツンに慣れたら、激しいディフェンスを仕掛けてくる相手であっても、それが中学生ならば苦もなくボールを運べるようになると思います。がんばりましょう。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第26回 鶴鳴杯争奪中学生バスケットボール大会参加について（案内）

1	場 所	長崎女子高校第1体育館					
2	期 間	平成27年04月11日（土）・12日（日）					
3	組 合 せ 別 記						
4	参 加 者	監 督	中 島 一 成				
		コ ー チ	山 崎 純 男				
		マネージャー	山口 優花（ユウカ）	②	162 cm	古賀小学校	
		選手	4 城 未央（ジョエ）	③	158 cm	矢上小学校	
			// 5 梅 本 琉 奈（ルナ）	③	155 cm	古賀小学校	
			// 6 熊 谷 南 海（ミナミ）	③	162 cm	古賀小学校	
			// 7 梅 本 華 奈（ハナ）	③	155 cm	古賀小学校	
			// 8 松 尾 優 子（ユウコ）	③	160 cm	古賀小学校	
			// 9 西 保 奈 美（ホナミ）	③	162 cm	矢上小学校	
			// 10 西 川 美 帆（ミホ）	③	172 cm	古賀小学校	
			// 11 中 田 真 結 香（マユカ）	③	163 cm	豊玉小学校	
			// 12 中 田 朝 咲（アサ）	②	155 cm	古賀小学校	
			// 13 井 手 仁 美（ヒトミ）	③	156 cm	高城台小学校	
			// 14 横 田 百 香（モモカ）	②	159 cm	古賀小学校	
			// 15 若 杉 衣 歩（イホ）	②	159 cm	古賀小学校	
			// 16 室 野 圭 珠 葉（カズハ）	②	157 cm	古賀小学校	
			// 17 渡 邊 響 子（キョウコ）	②	162 cm	古賀小学校	
			// 18 古 場 な つ め（ナツメ）	②	168 cm	古賀小学校	

## 5 展 望

1 昨年7月からひがながの指導に関わるようになって思った事は「中学生はカップ戦が多い」という事です。チーム強化のためには練習試合は不可欠ですが、練習試合より重要なのは日頃の練習の積み重ねです。日頃しっかり練習して、その成果を試すのが練習試合です。ですから今年は、カップ戦参加も的を絞って参加したいと思います。

的を絞ってといっても、「このカップ戦はたいしたチームが集まらないから参加しない」など、自分の都合だけで的を絞るのではなく、義理を欠かせない人から参加要請があったから参加するなど、礼を失しないようにしながら、腕試しが必要な時期を選んで参加したいと思います。

さて鶴鳴杯ですが、これは私が昭和63年4月に第1回を立ち上げてからずっと続けてきたカップ戦ですから（平成3年3月末に鶴鳴が韓国遠征した時に1回だけ中止しましたが）、参加チームの質如何に関わらず参加しなければならないカップ戦です。

2 月中旬以降のひがながは、攻撃のカタチを作る域を抜け出して、できたカタチをモノにできる力を養成することを最優先事項として練習しています。ですから練習メニューは1対1の攻防が主体となっています。でも、1対1をたくさんやらせれば攻撃力が向上するわけではありません。成功させるための技を個人の特性に応じて教え込まなければならないし、「絶対決めるぞ!」という意志も育てなければなりません。その試しのカップ戦が鶴鳴杯です。

個人の特性に応じた技というのをいくつかの例で説明します。例えばユウコには3点シュートのスペシャリストになることを要求しています。ミナミの右ドライブの最後のステップは「コレで行け!」と、種類を限定しています。また、スピナムーブは例外なく全員にマスターさせようとしています。

これらのことを鶴鳴杯で試してさらにそれに磨きをかけ、5月の連休の倉敷カップに望みたいと思います。

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第38回長崎県中学校バスケットボール松競技新人大会参加案内

- 1 場 所 附属中学校・時津中学校・長崎市民体育館  
2 期 間 平成28年01月23日(土)・24日(日)・30日(土)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 泉 田 未 来 (ミ ク) ② 154 cm 高 城 台 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校 扱<sup>グ</sup>ツ<sup>ト</sup>  
          // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校 疲労骨折  
          // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校 復<sup>フ</sup>帰<sup>キ</sup>  
          // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 13 岡 部 桜 子 (サ ク ラ コ) ② 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 14 野 副 愛 美 (ア イ ミ) ① 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 山 田 輝 (キ ラ リ) ① 147 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 16 植 園 奈 々 (ナ ナ) ① 153 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 土 井 爽 可 (サ ヤ カ) ① 152 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 18 根 本 真 由 (マ ヨ) ① 159 cm 矢 上 小 学 校  
5 行 程 初 日 行き学校発10:00 帰り学校着14:30  
          2日目 行き学校発08:30 帰り学校着17:00  
          最終日 行き学校発08:30 帰り学校着16:00  
6 展 望

月曜日からイホとカズハを復帰させています。月・水は学校での半面練習なのでイホとナツメのボール運びの練習は出来ませんが、火・木に飯盛体育館でフルコートを使えるのでその練習をやるつもりでした。が、イホが21日発熱で早退したので実験は22日(金)に延期(飯盛体育館)。

わずか2回だけイホとナツメのボール運びを試ただけで県新人戦に臨むのは不充分ですが、足りない部分は試合をやりながら慣れさせていこうと思います。

先週行われた松浦杯の案内文書に「イホとカズハが居ないのでナツメ・モモカ・ユウカ・アサ・アヤメ・オトハ・キョウコに頑張ってもらわなければなりません」と書きました。さらに「こんな時こそ1年生に経験を積ませるための良い機会なのですが、上記7人と1年生の格差が大きく、こんな時こそこの子を…と思わせる1年生の顔が浮かばないのです。1年生奮起せよ!」とも書きました。

前半の7人について述べます。松浦杯を戦ってこの7人の間の順位に変動が生じました。正月合宿までは試合に出せるようになることなど考えもしなかったアヤメは試合に出せる選手であることがわかりましたし、5人目が居ないから仕方なく5番目として登場させていたユウカは、今のひがながでは5番目どころか4番目か3番目として出せる選手かもしれないところまで漕ぎ着けました。

ただ、バックアップの中でもアサだけはジョーンズ骨折がちゃんと治って復帰したものの、練習が長引くと痛くなってくるのでまだフル回転させるには時間がかかります。

このようにバックアップメンバーは成長しました。ただし、バックアップが成長したといっても全体がレベルダウンの中での成長なので、全体を底上げするためにもっともっと追い込まなければなりません。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 長崎県中学校総合体育大会参加案内

- 1 場 所 長崎市 附属中学校・カプトガニ  
2 期 間 平成27年07月25日(土) - 27日(月)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
          コ ー チ 山 崎 純 男  
          マネージャー 山口 優 花 (ユウカ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 城 未 央 (ジョウ) ③ 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 5 西 川 美 帆 (ミホ) ③ 172 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 梅 本 琉 奈 (ルナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 熊 谷 南 海 (ミナミ) ③ 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 梅 本 華 奈 (ハナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 9 西 保 奈 美 (ホナミ) ③ 163 cm 矢 上 小 学 校  
          // 10 松 尾 優 子 (ユウコ) ③ 161 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 中 田 真 結 香 (マユカ) ③ 163 cm 豊 玉 小 学 校  
          // 12 井 手 仁 美 (ヒトミ) ③ 157 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 笠 原 里 乃 (リノ) ③ 155 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 14 若 杉 衣 歩 (イホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 15 横 田 百 香 (モモカ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 16 室 野 圭 珠 葉 (カズハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 17 中 田 朝 咲 (アサ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校  
          // 18 古 場 な つ め (ナツメ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校

## 5 展 望

6月23日のブログに私は次のように書きました。

「今日から部活動再開。あと29回の練習でやることは1点に絞り込んである。内容は公開できないが絞り込んだ内容に迷いはない。さらに、市中総体直後の怒りは封じ込めて県中総体までの練習に臨もうと思う。最も大切な試合を前にしての怒りは、選手の気持ちを奮い立たせるには何の役にも立たない。むしろ選手を畏縮させるだけだ」

さらに7月7日のブログには次のように書きました。

「山崎語録選手の部47で”怒りは進歩の原動力”と述べてるくせに、6月23日のブログでは”県中総体までは怒りを封じ込める”と言い、今日は怒りの感情を込めて声を荒げた。未熟者め！が、どれも私の本音だし、私の真の姿だから仕方がない」なかなか人生を達観できない私です。すみません。

6月23日に、「あと29回の練習でやることは1点に絞り込んである」と述べましたが、それはチームオフェンスでもなく、チームディフェンスでもなく、体力強化でもありません。個々の選手のオフェンス力です。

2年前にこのチームを指導するようになってすぐ、私は個々の選手の心配のタネに気付きました。それは大きく分けると、練習を重ねれば改善されるものと練習を重ねても改善が難しいもの、のふたつに分けられます。前者はやれるところまでやれば済むことです。後者は調和で傷を浅くします。例えば、ある選手が危なくなる兆しが見えたら他の選手がそれを察知し、そのまま仕事をさせるにしても、危なくなった仕事を引き継いでやるにしても、本人の心配のタネが増幅しないように関わってやることです。

心配のタネがもっとも多く出現するのは、ディフェンスではなくオフェンスですが、心配のタネは県中総体までにゼロにはなりません。が、調和という味方が居れば心配のタネがまだ残っている本人も安心してコートに立てます。それをまとめるのが私の仕事です。文責：山崎

平成27年8月19日

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

平成27年度 第30回コヤスポカップ参加案内

1 場 所	片淵中学校・時津中学校・長与町民体育館						
2 期 間	平成27年08月22日(土) - 24日(月)						
3 組 合 せ 別 記							
4 参 加 者	監 督	中 島 一 成					
	コ ー チ	山 崎 純 男					
	マネージャー	中 田 朝 咲 (ア サ)	②	154 cm	古 賀 小 学 校		
	選 手	4 若 杉 衣 歩 (イ ホ)	②	160 cm	古 賀 小 学 校		
		// 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ)	②	169 cm	古 賀 小 学 校		
		// 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ)	②	159 cm	古 賀 小 学 校		
		// 7 横 田 百 香 (モ モ カ)	②	159 cm	古 賀 小 学 校		
		// 8 田 坂 遥 菜 (ハ ル ナ)	①	148 cm	高 城 台 小 学 校		
		// 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ)	②	162 cm	古 賀 小 学 校		
		// 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ)	②	163 cm	古 賀 小 学 校		
		// 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ)	②	152 cm	古 賀 小 学 校		
		// 12 田 坂 玲 菜 (レイ ナ)	①	140 cm	高 城 台 小 学 校		
		// 13 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ)	②	160 cm	矢 上 小 学 校		
		// 14 岡 部 桜 子 (サ ク ラ コ)	②	159 cm	矢 上 小 学 校		
		// 15 増 田 こ こ ろ (コ コ ロ)	②	158 cm	矢 上 小 学 校		
		// 16 泉 田 未 来 (ミ ク)	②	154 cm	高 城 台 小 学 校		
		// 17 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ)	②	153 cm	矢 上 小 学 校		
		// 18 増 崎 楓 花 (フ ウ カ)	①	157 cm	古 賀 小 学 校		

5 展 望

新チーム最初のカップ戦です。

スタメンは、イホ・ナツメ・カズハ・モモカ・アサかな?とと思っていましたが、アサが先週足を骨折したので(ジョーンズ骨折=説明すれば長くなるのでインターネットで調べてください)、代わりにキョウコをスタメンで出します。

これ以外に、2年生ではユウカ・オトハまではなんとか試合に出せますが、残り6人の2年生は(レミも含めて)ミニバス経験なしで、中学になってからバスケットを始めたので試合に出せるほどの力量はまだありません。1年生はフウカ・レイナ・ハルナの3人がミニバス経験ありますが、それとて中学の試合に出すにはまだまだ。

エントリー以外の1年生は14人もいますが、これは全員ミニバス経験なしで試合に出せるのはいつになるかわかりません。

というわけで、新チームは総勢31人という大所帯ですが、実際に公式戦に出せる戦力は8人。その中で、強い相手にも通用するのは2人だけ。今年は昨年よりも遙かに苦しい台所事情で戦わなければなりません。

しかし、中学の部活動は勝つことが全てではありません。何よりも大切なのが部活動に参加した生徒たちが「楽しかった」とか「いい友達に出会えた」という思いを持って卒業することです。

もちろん、楽しむバスケットだけではなく強くなるためのバスケットも一生懸命教えますが、最後まで1人の脱落者も出さずに部活動を運営していきたいと思います。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島 一成  
コーチ 山崎 純男

## 倉敷遠征について（案内）

- 1 場 所 倉敷市内体育館
- 2 期 間 平成27年05月02日（土）—05日（祭）
- 3 組 合 せ 別記
- 4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
 コーチ 山 崎 純 男  
 マネージャー 山 口 優 花（ユウカ）② 162 cm 古 賀 小 学 校  
 選手 4 城 未 央（ジョエ）③ 158 cm 矢 上 小 学 校  
 // 5 梅 本 琉 奈（ルナ）③ 155 cm 古 賀 小 学 校  
 // 6 熊 谷 南 海（ミナミ）③ 162 cm 古 賀 小 学 校  
 // 7 梅 本 華 奈（ハナ）③ 155 cm 古 賀 小 学 校  
 // 8 松 尾 優 子（ユウコ）③ 160 cm 古 賀 小 学 校  
 // 9 西 保 奈 美（ホナミ）③ 162 cm 矢 上 小 学 校  
 // 10 西 川 美 帆（ミホ）③ 172 cm 古 賀 小 学 校  
 // 11 中 田 真 結 香（マユカ）③ 163 cm 豊 玉 小 学 校  
 // 12 笠 原 里 乃（リノ）③ 155 cm 高 城 台 小 学 校  
 // 13 井 手 仁 美（ヒトミ）③ 156 cm 高 城 台 小 学 校  
 // 14 横 田 百 香（モモカ）② 159 cm 古 賀 小 学 校  
 // 15 若 杉 衣 歩（イホ）② 159 cm 古 賀 小 学 校  
 // 16 室 野 圭 珠 葉（カズハ）② 157 cm 古 賀 小 学 校  
 // 17 渡 邊 響 子（キョウコ）② 162 cm 古 賀 小 学 校  
 // 18 古 場 な つ め（ナツメ）② 168 cm 古 賀 小 学 校
- 5 旅 程 01日通常通り授業を受ける。学校出発16:30・慶進到着20:00泊まりのみ  
 02日練習09:00—14:00於慶進・シャワー後出発15:00・倉敷到着18:30(夕食車中)  
 05日出発12:30(倉敷)・長崎到着(19:00)
- 6 宿 泊 選手：慶進合宿所（1泊）・翠松高校教室(3泊)・中島山崎はビジネスイン倉敷(3泊)
- 7 そ の 他 弁当1日夕16（車中）。2日朝16・昼16・夕16（車中）。  
 3日朝16昼16夕16・4日朝16昼16夕16・5日朝16昼16・銭湯2回
- 8 詳 細  
 今期最大の強化事業です。この遠征の出来が6月中旬の市中総体・7月下旬の県中総体の出来に反映されます。そのことを念頭に置いて参加してください。  
 スクリメージの形式は、ハーフゲーム（8分—2分—8分）で、最初の8分は第1ピリオド扱いとし、次の8分は第4ピリオド扱いとします。  
 スクリメージの内容だけでなく、コート以外の行動での学びや気配りが大切です。JOE・ルナ・ミナミ・ハナ・ミホのスタメンはボロボロになるとと思いますが、そうならないようにホナミ・ユウコ・ナツメ・イホ・カズハ・モモカは少しでも多くスタメンの5人を休ませてやれることを目指して練習に取り組まなければなりません。
- 経費概算 燃料代片道564.4km(片道7km)＝約80km×11.8円×2＝18880円  
 ETC料金行き(7550+7410)円 帰り14310円＝ 29720円  
 貸し布団3泊分864円×16人＝ 13824円  
 弁当(朝昼500円×6+夕700円×2)×16＝ 70400円  
 銭湯シャワーと外持ち込みで410円×2×16＝ 13120円  
 総 計 145944円(1人平均約9121円)
- 追 伸 慶進高校からの要請により、慶進高校で1泊合宿をしてから倉敷に向かいます。  
 慶進での宿泊費はゼロ円ですが、1日夕食と2日朝食・昼食・夕食（車中）の弁当代が発生します。



関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 九州中学校総合体育大会参加案内

- 1 場 所 佐賀市 総合体育館 諸富文化体育館  
2 期 間 平成27年08月09日(日) - 11日(火)  
3 組合せ別記  
4 参加者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 山 口 優 花 (ユウカ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 城 未 央 (ジョエ) ③ 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 5 西 川 美 帆 (ミ ホ) ③ 172 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 梅 本 琉 奈 (ル ナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 熊 谷 南 海 (ミ ナ ミ) ③ 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 梅 本 華 奈 (ハ ナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 9 西 保 奈 美 (ホ ナ ミ) ③ 163 cm 矢 上 小 学 校  
          // 10 松 尾 優 子 (ユウコ) ③ 161 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 中 田 真 結 香 (マユカ) ③ 163 cm 豊 玉 小 学 校  
          // 12 井 手 仁 美 (ヒ ト ミ) ③ 157 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 笠 原 里 乃 (リ ノ) ③ 155 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 14 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 15 横 田 百 香 (モモカ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 16 室 野 圭 珠 葉 (カズハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 17 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校  
          // 18 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
5 旅 程 09日 出発08:00・練習10:20(於:総合体育館)・代表者会14:00(同)・開会式16:00(同)  
          10日 1回戦13:30対鹿純心 2回戦16:10対???  
          11日 準決勝09:30対??? 決勝戦12:10対???  
6 宿 泊 佐賀大和温泉 ホテルアマンディ  
7 展 望

7月25-27の県中総体では本当に厳しい戦いを凌いで九州大会の出場権を得ました。2回戦の西有家戦と決勝リーグ2試合目の小島戦は負けてもおかしくない試合の流れでした。それでもなんとか九州大会の出場権を勝ち取りましたが、結果は皮肉にも、頑張って優勝を勝ち得た純心は、初戦が福岡2位の二島(春は九州大会優勝)。それ以外に、純心側のブロックは戸次・日章学園・コザと春の九州大会強豪校がひしめいています。一方東長崎のブロックには、福岡1位の折尾と沖縄2位の北谷が居ますが、この両者は東長崎と当たる(こちらが勝ち上がっていったら話ですが)までにつぶし合いをしてきます。

ずっと前からなのですが、春の大会は協会主催であり中体連主催ではないので、春の大会の九州大会の結果は夏の九州総体には反映されません。したがって、今回のように強豪校が早い段階でつぶし合いをする試合が過去何回もありました。中体連としては、教育的配慮に基づく平等というのでしょうか。

さて県総体後の練習ですが、42年前と同様、時間は短く内容もシンプルです。シンプルに絞り込んだ内容は、1人ひとりがケンカに強くなることです。ケンカは、相手が体力的に優っていたり空手を習っているからこっちが不利だとは言えません。ケンカに強くなるにはケンカに慣れるのが1番です。ここで言うケンカとは1対1の攻防のことです。

ケンカの練習以外、例えばシューティングの練習とか、速攻の練習とか、オフェンスの動きの確認などは皆無です。県中総体直前までしばしば顔を出していた選手個々の心配のタネは、顔を出す回数は減ったものの完全に封じ込めたわけではありません。それをもっと安心に近付けたくてあれこれやっても、長い間背負ってきた心配のタネは1~2週間でどうにかなるものではありません。そんなものは選手交替とか、タイムアウトとか、ディフェンスのチェンジングで私がおその場で対応すれば済むことです。

ともあれここまで深刻なケガや病気を抱えないで来られたので、あとは私が選手の力を引き出してやれるよう目一杯知恵を絞り出すことしか残っていません。がんばります。文責:山崎

平成28年1月14日

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

第15回中学校バスケットボール松浦親善大会参加案内

- 1 場 所 松浦スポーツセンター・志佐中学校  
2 期 間 平成28年01月16(土)・17日(日)  
3 組合せ別記  
4 参加者 監督 中島一成  
          コーチ 山崎純男  
          マネージャー 岡部桜子(サクラコ) ② 159 cm 矢上小学校  
          選手 4 若杉衣歩(イホ) ② 160 cm 古賀小学校 オスグッド  
          // 5 古場なつめ(ナツメ) ② 169 cm 古賀小学校  
          // 6 室野圭珠葉(カズハ) ② 159 cm 古賀小学校 疲労骨折  
          // 7 横田百香(モモカ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 8 中田朝咲(アサ) ② 154 cm 古賀小学校 様子見復帰  
          // 9 渡邊響子(キョウコ) ② 162 cm 古賀小学校  
          // 10 山口優花(ユウカ) ② 163 cm 古賀小学校  
          // 11 立道音羽(オトハ) ② 152 cm 古賀小学校  
          // 12 成瀬あやめ(アヤメ) ② 160 cm 矢上小学校  
          // 13 藤下真奈加(マナカ) ② 153 cm 矢上小学校  
          // 14 野副愛美(アイミ) ① 160 cm 矢上小学校  
          // 15 山田輝(キラリ) ① 147 cm 高城台小学校  
          // 16 植園奈々(ナナ) ① 153 cm 高城台小学校  
          // 17 土井爽可(サヤカ) ① 152 cm 高城台小学校  
          // 18 根本真由(マユ) ① 159 cm 矢上小学校  
5 行 程 初日 行き学校発08:00 帰り学校着(試合結果による)  
          2日目 行き学校発(初日結果による) 帰り学校着(初日結果による)  
6 展 望

先週末の西海杯にはイホとカズハは出ませんでした。14日に実力テストがあるので西海杯後11日から13日までテスト前休み。14・15と2日間練習して今大会を迎えます。イホの膝の痛みは少し軽くなっていますが、カズハの足の痛みは正月合宿時と変わりません。

イホの膝の痛み(オスグッド)は高校生になっても付き合い続けなければならない痛みで、今休養させたからといって痛みが消失するワケではありませんが、県新人戦で少し無理をさせなければならぬのでここ3~4週間は練習を軽減させます。したがって今大会には出しません。

カズハの足の痛み(第1中足骨と第2中足骨の疲労骨折)は4週間ぐらい休ませれば痛みは軽減しますが、これも県新人戦には少し無理をさせなければならぬので今大会には出しません。というわけで、主催者には申し訳ありませんが今大会もベストの状態では臨めません。

となると、ナツメ・モモカ・ユウカ・アサ・アヤメ・オトハ・キョウコに頑張ってもらわなければなりません。イホとカズハの欠場はこの7人にとっては自分をアピールするチャンス。チームにとっても底上げをするチャンス。そういう思いを持ってこの大会に臨もうと思います。

実は、こんな時こそ1年生に経験を積ませるための良い機会なのですが、上記7人と1年生の格差が大きく、「こんな時こそこの子を…」と思わせる1年生の顔が浮かばないのです。1年生奮起せよ!

文責：山崎

平成27年10月26日

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

平成27年度 第10回南島原カップ参加案内

- 1 場 所 西有家中学校・布津中学校
- 2 期 間 平成27年10月31日(土)・11月01日(日)
- 3 組 合 せ 別 記
- 4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
          コ ー チ 山 崎 純 男  
          マネージャー 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 田 坂 遥 菜 (ハ ル ナ) ① 148 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 田 坂 玲 菜 (レ イ ナ) ① 140 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 14 岡 部 桜 子 (サ ク ラ コ) ② 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 増 田 こ こ ろ (コ コ ロ) ② 158 cm 矢 上 小 学 校  
          // 16 泉 田 未 来 (ミ ク) ② 154 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ) ② 153 cm 矢 上 小 学 校  
          // 18 増 崎 楓 花 (フ ウ カ) ① 157 cm 古 賀 小 学 校

5 展 望

10月26日付けで案内文書は用意していたのですが、31日のJBA公認コーチ養成講習会の資料作成と読み込みに没頭していて、南島原カップの案内文書をPDFファイルに変換するのを忘れていました。申し訳ありません。

さて、ショーンズ骨折で長期療養中のアサは26日に今村整形外科で診て貰いました。なぜ26日なのかというと、翌27日から2年生は修学旅行に行くからです。松葉杖で修学旅行に参加させるのは可愛そうなので、その前日に処置をしてやろうという今村整形外科院長の計らいです。

その結果、松葉杖は外して代わりに簡単な装具を付けて足を保護し、歩き方や体重のかけ方も指導して貰ってほぼ日常生活と変わらない状態で修学旅行参加の許可が出ました。修学旅行が終わればまた元の松葉杖生活に戻るのかというとそうではなく、このまま日常生活に戻って良いらしいです。

ただし、それは普通の生活のことであってスポーツ活動に復帰してよいというレベルではないと念を押されたようです。本人から報告を受けなくても私はそれを充分承知していますので急いで復帰させはしません。

そんなわけで、2年生は27日～30日の修学旅行直後、何の練習もなしにぶっつけ本番で南島原カップに参加しますから、ヨレヨレの試合になると思います。

文責：山崎

平成27年12月2日

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

第27回 モルテンカップ参加案内

- 1 場 所 唐津市相知町 天徳体育館  
2 期 間 平成27年12月05日(土)・12月06日(日)  
3 組合せ別記  
4 参加者 監督 中島一成  
          コーチ 山崎純男  
          マネージャー 藤下真奈加(マナカ) ② 153 cm 矢上小学校  
          選手 4 若杉衣歩(イホ) ② 160 cm 古賀小学校  
          // 5 古場なつめ(ナツメ) ② 169 cm 古賀小学校  
          // 6 室野圭珠葉(カズハ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 7 横田百香(モモカ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 8 中田朝咲(アサ) ② 154 cm 古賀小学校 川継続  
          // 9 渡邊響子(キョウコ) ② 162 cm 古賀小学校  
          // 10 山口優花(ユウカ) ② 163 cm 古賀小学校  
          // 11 立道音羽(オトハ) ② 152 cm 古賀小学校  
          // 12 成瀬あやめ(アヤメ) ② 160 cm 矢上小学校  
          // 13 増田ころこ(ココロ) ② 158 cm 矢上小学校  
          // 14 田坂遥菜(ハルナ) ① 148 cm 高城台小学校  
          // 15 田坂玲菜(レイナ) ① 140 cm 高城台小学校  
          // 16 植園奈々(ナナ) ① 153 cm 高城台小学校  
          // 17 土井爽可(サヤカ) ① 152 cm 高城台小学校  
          // 18 根本真由(マユ) ① 159 cm 矢上小学校

5 展 望

先週末のとどろきカップ翌日、スタメンの5人はオフにしました。その翌日は続けてイホだけをオフにするつもりでしたが、イホは風邪で学校を休みました。イホだけなぜ続けてオフにするつもりだったのかというと、イホは他の4人に比べて体力の消耗が激しかったからです。

裏を返せば、他の4人がそれだけイホに頼ったということです。エントリーの中で、リハビリ中のアサはまだ試合に出せませんし、マナカ・サクラコ・ココロ・ミクは素人からの入部なのでとても試合には出せません。が、キョウコとアヤメは出そうと思えば出せる選手です。なぜ出さなかったのかというと危ないからです。

危ないという意味では、イホ以外のスタメンも同じです。力があるから試合に出したのではなく、危なさが、キョウコやアヤメよりもまじだったから出したのです。危なさは日頃の練習で発信されています。日頃の練習で失敗してもやられても、場面を理解しようとする目やあきらめていない態度が私に届けばそんな選手は多少技術が劣っていても試合に出しますし、そんな選手が居ればイホをこんなにボロボロになるまで使わなくても済みます。

危なさは、私から「もっと自覚しろよ!」とカツを入れられても改善されません。自分がチームの役に立ったか立たなかったか感じる事が改善への最短距離です。とどろきカップでボロボロになったイホを12人の選手が見たはずですから、その中で試合に出そうと思えば出せるナツメ・カズハ・モモカ・ユウカ・オトハ・キョウコ・アヤメの7人が「イホにあれほど負担をかけてはならない!私が頑張ってもイホの負担を減らしてあげなければ…」と感じて毎日の練習に臨むかどうかでひがながの今後が決まります。というより、自分自身の今後の人生も決まります。

練習内容をどれだけ工夫しても、それは起死回生の手段にはなりません。今後、上記7人がとどろきカップでのイホの苦しそうな顔つきやプレイぶりを片時も忘れず練習に臨むことが、ひがながバスケを生まれ変わらせるのにもっとも重要なことです。

文責:山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第成24回西海杯中学校バスケットボール大会参加案内

- 1 場 所 西海中学校・旧西海南中学校  
2 期 間 平成28年01月09(土)・10日(日)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ) ② 153 cm 矢 上 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校 木ノッ  
          // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校 足の甲  
          // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校 復帰  
          // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 13 増 田 こ こ ろ (コ コ ロ) ② 158 cm 矢 上 小 学 校  
          // 14 野 副 愛 美 (ア イ ミ) ① 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 山 田 輝 (キ ラ リ) ① 147 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 16 植 園 奈 々 (ナ ナ) ① 153 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 土 井 爽 可 (サ ヤ カ) ① 152 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 18 根 本 真 由 (マ ヨ) ① 159 cm 矢 上 小 学 校

## 5 展 望

9日・10日・11日の3日間私は鹿児島ジュニアオールスターのクリニックで不在です。よってこの大会は中島先生の引率・采配で戦います。

2日から昨日まで5日間、長崎女子高校で行われた「鶴鳴正月合宿」に参加させて貰いました。高校生の合宿に中学生が割り込むワケですから当然ボコボコにされます。8-2-8のハーフゲームを11本。フルゲームに換算すると11試合やったことになります。ぶっ倒れる寸前でしたがなんとか踏ん張り、最終日まで持ち堪えました。この経験は必ず今後の生活(部活だけでなく家庭生活や学校生活も含めて)に生きてくると思います。

ひがながバスケはこれまで5人ギリギリで戦ってきました。27の部員がいますが、スタメンと5番手以降の力の差がありすぎて、本当に強い相手とは4人半でしか戦えないのです。

それが…

正月合宿で戦力が2人増えました。1人はアヤメ。5人だけでは無理なので合宿3日目から試しに起用してみたのですが、高校生相手にちゃんと戦えるのです。もう1人はアサ。これまでジョーンズ骨折の治療とリハビリで長い間戦列から離れていたのですが、合宿最終日に恐る恐る使ってみるとこれまた高校生相手に戦えるのです。

この2人の加入がチームにどんな影響を与えるかということ、イホとカズハの負担が軽くなるという意味で非常に大きいのです。具体的に言うと、カズハはスピードがあるのですがイホからのパスの受け手(場面作り)になるという意味では危なっかしいところがあります。今回新加入の2人はパスの受け手になるという意味ではカズハやモモカよりも優れています。するとイホは安心してボールを運べるし、カズハは自分の突破力を活かすことに専念できます。

それが、西海杯にすぐ間に合うにはまだ時間が足りませんが、これからはそういうことを構想の中にいれながらチーム作りができます。正月合宿の思わぬ副産物でした。

文責：山崎

平成28年2月16日

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

第4回長佐世保協会杯中学校バスケットボール大会参加案内

- 1 場 所 東部スポーツ広場体育館・福石中学校体育館
- 2 期 間 平成28年02月20日(土)・21日(日)
- 3 組合せ別記
- 4 参加者 監督 中島一成  
 コーチ 山崎純男  
 マネージャー 増田ころろ(ココロ) ② 158 cm 矢 上小学校  
 選手 4 若杉衣歩(イホ) ② 160 cm 古 賀小学校  
 // 5 古場なつめ(ナツメ) ② 169 cm 古 賀小学校  
 // 6 室野圭珠葉(カズハ) ② 159 cm 古 賀小学校  
 // 7 横田百香(モモカ) ② 159 cm 古 賀小学校  
 // 8 中田朝咲(アサ) ② 154 cm 古 賀小学校  
 // 9 渡邊響子(キョウコ) ② 162 cm 古 賀小学校  
 // 10 山口優花(ユウカ) ② 163 cm 古 賀小学校  
 // 11 立道音羽(オトハ) ② 152 cm 古 賀小学校  
 // 12 成瀬あやめ(アヤメ) ② 160 cm 矢 上小学校  
 // 13 岡部桜子(サクラコ) ② 159 cm 矢 上小学校  
 // 14  
 // 15 増田ころろ(ココロ) ② 158 cm 矢 上小学校  
 // 16 泉田未来(ミク) ② 154 cm 高城台小学校  
 // 17  
 // 18 藤下真奈加(マナカ) ② 153 cm 矢 上小学校
- 5 行 程 初日 行き学校発07:00 帰り学校着17:30  
 2日目 行き学校発07:30 帰り学校着17:30  
 最終日 -----

6 展 望

1月から3月にかけての土日はジュニアオールスターの練習があり、イホとナツメが抜ける日が多くなります。今回の佐世保協会杯も2人が居ません。昨年はスタメンが2~3人抜けたとしても、イホとナツメを実戦で鍛える機会としてカップ戦はメリットがありました。

今年はスタメンの5人(イホ・ナツメ・カズハ・モモカ・ユウカ…当面)でさえ危なっかしいのに、そこから2人抜け、ベンチメンバーから補充しても戦えるチームにはなりません。

といえば、「日頃試合に出られない選手に実戦を経験させて勉強させればいいじゃないか」と言われそうですが、試合で勉強させるには試合で試せるまでに選手の力を引き上げてやらなければなりません。その力が身に付いていないのに試合に出すと、選手には試合に出して貰った喜びではなく、何もできなかった惨めさが残るだけです。

カップ戦は勝ち負けが最優先ではありません。ひがながのチームとしては「この子を試合に出してやってよかった」というものが得られれば負けてもその試合はチームの財産になりますし、主催者が「ひがながを招待してよかった」と思って貰える試合や対戦相手に「ひがながと試合ができてよかった」と思って貰える試合ができれば参加する意義があります。

というわけで、「私は試合に出して貰えるだろう」と思っている選手や「こんな時こそ試合に出して貰えるようアピールしよう」と思っている選手は、主催者や対戦相手や観戦する人に「よかった」を持って帰って貰えるよう、しっかりした気持ちで臨んで欲しいと思います。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 長崎市中学校総合体育大会新人大会参加案内

- 1 場 所 小島中学校・長崎市民会館  
2 期 間 平成27年12月12(土)・13日(日)・19日(土)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
          コ ー チ 山 崎 純 男  
          マネージャー 岡 部 桜 子 (サクラコ) ② 159 cm 矢 上 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校 川継続  
          // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 13 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ) ② 153 cm 矢 上 小 学 校  
          // 14 野 副 愛 美 (ア イ ミ) ① 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 山 田 輝 (キ ラ リ) ① 147 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 16 植 園 奈 々 (ナ ナ) ① 153 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 土 井 爽 可 (サ ヤ カ) ① 152 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 18 根 本 真 由 (マ ヨ) ① 159 cm 矢 上 小 学 校

## 5 展 望

モルテンカップ後はチームを3つの階層に分けて練習を再開しました。分けた階層は、現在の主力・来年の主力(素人軍団で大変ですが)・バスケットをおおいに楽しんで貰うという3つです。先週のモルテンカップから、来年の主力という意味でナナ・サヤカ・マヨを入れましたが今回さらにアイミとキラリを入れました。しかし、この5人が来年の主力として定着するかどうかは分かりません。今後くるくる変動すると思います。

というわけで、2年生のココロ・マナカ・ミク・サクラコの中から1人はマネージャー欄に、1人はエントリー選手として試合毎にローテーションします。しかし、これが来年の市中総体や県中総体もそうなのかというところではありません。中総体は部活動選手にとっての晴れ舞台なので、戦力優先だけの編成というわけにはいきません。今回外れた2年生はエントリーに復活させ、ユニフォームを着せて推戴式のステージに立たせます。

さて、今年は8月の九州大会まで3年生がプレイをしていたので、新チームにバトンタッチされたのが遅れ、このチームで戦い始めてから約4ヶ月です。新チームの中でイホとナツメは3年生チームに混ざってプレイしており、特にイホは3年生を引きずり降ろしてスタメンの座を奪うかという勢いでした。が、新チームになってからはサッパリです。

これはスポーツ界ではよくあることです。2年生の時は責任が軽いので伸び伸びやれますが3年生になると責任を背負いながらやるのでパフォーマンスが低下するのです。イホが2年生の時のように伸び伸びやれるようになるには、イホを鍛えるのではなく、相棒を育てることが重要です。イホが「私はひとりぼっちじゃない」と感じながらプレイするようになればそれは解決します。

それと同時に、3番手以降の選手を戦力として計算できるようにすることも重要です。それは、3番手以降の選手に力を付けさせるということではなく、3番手以降の選手の得手不得手を仲間がよく知って戦えるチームにするという意味です。本当は、6番手以降の選手の底上げ…と言いたいところですが、今年は選手層が薄いので欲は出せません。文責：山崎

備考：カズハはモルテンカップ後2日連続休みです。

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 長崎市中総体参加案内

- 1 場 所 純心高校・瓊浦高校・カプトガニアリーナ  
2 期 間 平成27年06月13日(土) - 15日(月)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 渡 邊 響 子 (キョウコ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 城 未 央 (J O E) ③ 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 5 西 川 美 帆 (ミ ホ) ③ 172 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 梅 本 琉 奈 (ル ナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 熊 谷 南 海 (ミ ナ ミ) ③ 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 梅 本 華 奈 (ハ ナ) ③ 156 cm 古 賀 小 学 校  
          // 9 西 保 奈 美 (ホ ナ ミ) ③ 163 cm 矢 上 小 学 校  
          // 10 松 尾 優 子 (ユ ウ コ) ③ 161 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 中 田 真 結 香 (マ ユ カ) ③ 163 cm 豊 玉 小 学 校  
          // 12 井 手 仁 美 (ヒ ト ミ) ③ 157 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 笠 原 里 乃 (リ ノ) ③ 155 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 14 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 15 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 16 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 17 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 18 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校

## 5 展 望

7月下旬(25-27於長崎市)に行われる県中総体の女子出場枠は、長崎市4、佐世保市3、諫早市2、他の13郡市各1ずつの計22です。ですから、市中総体ではまずベスト4に入って県中総体の出場権を得ることが最も重要で、それまでに取りこぼしがあってはいけません。怖いのは練習の出来ではなくケガや病気です。

さて、市中総体でベスト4に入ったとして次に考えなければならないのが県中総体のシード権です。1月下旬(31・1・7於佐世保市)に行われた県新人戦の結果は、1位純心、2位東長崎、3位長与、4位横尾で、これが県中総体のシードに反映されます。そのシード順は第1シード長崎市、第2シード長崎市、第3シード西彼杵、第4シード長崎市となりますので、県中総体でシード権を取るためには市中総体3位以内の出場権を得なければなりません。

さらに、8月上旬(9-11於佐賀市)の九州大会の出場権を得るためには県中総体で2位以内に入らなければなりません。こんなことを、今この時点から計算し尽くして日々の生活を送らなければならないのです。

今日(8日)、ひがながは市中総体の前倒し代休日だったので島原復興アリーナまで県高校総体の決勝リーグ観戦に選手たちを連れて行きました。このようなビッグイベントに「気合い!」とか「やる気!」などの高揚感だけで臨むチームや選手は必ずどこかで崩れます。しっかりと大地に足を付けて日々の生活を過ごして来た者だけしか、中総体や高総体のコートに棲む魔物は退治できません。

このようなことは、35年間の鶴鳴時代もずっと選手に言い続けてきましたが、大地に足を付けて日々の生活を送れた鶴鳴の選手は、私の記憶では10人しか居ません。もちろんひがながの選手たちにも同じことを言い続けてきましたが、果たして市中総体で11人目や12人目がひがながから出るのでしょうか?



関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第45回 長崎市会長杯争奪中学校バスケットボール大会参加案内

- 1 場 所 桜馬場中学校・附属中学校・三菱重工体育館  
2 期 間 平成27年09月05日(土)・06日(日)・12日(土)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
          コ ー チ 山 崎 純 男  
          マネージャー 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
          // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
          // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
          // 8 田 坂 遥 菜 (ハ ル ナ) ① 148 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
          // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
          // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
          // 12 田 坂 玲 菜 (レ イ ナ) ① 140 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 13 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
          // 14 岡 部 桜 子 (サ ク ラ コ) ② 159 cm 矢 上 小 学 校  
          // 15 増 田 こ こ ろ (コ コ ロ) ② 158 cm 矢 上 小 学 校  
          // 16 泉 田 未 来 (ミ ク) ② 154 cm 高 城 台 小 学 校  
          // 17 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ) ② 153 cm 矢 上 小 学 校  
          // 18 増 崎 楓 花 (フ ウ カ) ① 157 cm 古 賀 小 学 校

## 5 展 望

コヤスポカップで時津中にズタズタにやられてから12日目の試合。しかも、8月下旬の4日間は職場体験や総合学習で潰れ、その後は9月2日の実力テストに向けての練習制限(本来ならテスト前は部活中止ですが、直前に公式試合がある部活は1時間の制限付きで練習が許可されます)。8月15日から個々の力を付けるための1対1を中心に練習を重ねていますが、このような状況下では、その成果が会長杯で出せるようになるとは思えません。コヤスポカップ同様付け焼き刃的な処置に頼らなければならないでしょう。

が、一方では明るい材料もあります。イホとナツメはこれまでも3年生に混じって試合に出ていましたが、カズハとモモカは危なくて出せませんでした。キョウコ・ユウカ・オトハに至っては試合に出せるようになるなんて考えたこともありませんでした。ところが使ってみるとそうでもないんです。

日常の練習では非常に甘いところがあるのですが、キョウコとユウカは西有家と時津の2戦とも得点し、オトハは時津戦で得点しているのです。パスやドリブルは巧くてもなかなかシュートにいかない選手で苦勞した経験を持つ私にとっては「意識改革で化けてくれるかもしれない」と思える存在になりました。

現在、ショーンズ骨折で休んでいるアサはまだこの試合には間に合いませんが、キョウコ以下アサまでの底上げができたならイホとナツメの負担が軽くなって、もう少しスムーズなバスケットができるようになるのではないかと思います。

というわけで、ここしばらくはイホやナツメにはあまり注文を付けず、キョウコ・ユウカ・アサ・オトハにアンテナを張って練習して行こうと思います。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第44回 長崎新聞社杯争奪中学生バスケットボール大会参加案内

- 1 場 所 緑が丘中学校・純心高校体育館・三菱重工体育館  
2 期 間 平成27年04月25日(土)・26日(日)・29(祭)  
3 組合せ別記  
4 参加者 監督 中島一成  
          コーチ 山崎純男  
          マネージャー 山口優花(ユウカ) ② 163 cm 古賀小学校  
          選手 4 城未央(ジョエ) ③ 159 cm 矢上小学校  
          // 5 梅本琉奈(ルナ) ③ 156 cm 古賀小学校  
          // 6 熊谷南海(ミナミ) ③ 163 cm 古賀小学校  
          // 7 梅本華奈(ハナ) ③ 156 cm 古賀小学校  
          // 8 松尾優子(ユウコ) ③ 161 cm 古賀小学校  
          // 9 西保奈美(ホナミ) ③ 163 cm 矢上小学校  
          // 10 西川美帆(ミホ) ③ 172 cm 古賀小学校  
          // 11 中田ま真結香(マユカ) ③ 163 cm 豊玉小学校  
          // 12 中田あ朝咲(アサ) ② 154 cm 古賀小学校  
          // 13 井手仁美(ヒトミ) ③ 157 cm 高城台小学校  
          // 14 横田百香(モモカ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 15 若杉衣歩(イホ) ② 160 cm 古賀小学校  
          // 16 室野圭珠葉(カズハ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 17 渡邊響子(キョウコ) ② 162 cm 古賀小学校  
          // 18 古場なつめ(ナツメ) ② 169 cm 古賀小学校

## 5 展 望

「決めてくるぞ!」という意志を高め、個人の特性に応じた技を武器と言えるまでに高めようとしてこの2ヶ月取り組んでいます。新聞社杯を前にそれが「出た!」だったり「あ〜、潰れかあ…」だったりと定着しません。

場面理解にしても技のポイントにしても、説明すると分かる域には全員達しています。が、「わかっている」ことを「やれる」ようになるのが難しいのです。これはスポーツに限ったことではなく、勉強でも仕事でも、物事を追求しようとする者が直面する壁です。その壁を乗り越えようとするれば半端じゃない努力が要ります。半端じゃない努力をしても先が見えないと辛くなります。それは体力的な辛さではなく、精神的な辛さです。「なんで私はコレがまだできないの?。いつまでかかるの?」と自分を責める辛さです。

こんな時期にコーチが気をつけなければならないことは「練習が辛い」と感じさせないことです。空気を重くしないことです。それには、追求の手は緩めずに「OK!」とか「ナイス!」を絶対見逃さずに声や態度にコーチ自身が出すことです。それは、技の内容だけでなく、その技を使おうとした選手の思いについてもOKかNGかを見極め、技が不発に終わっても思いがOKならば「OK!」と言ってやらなければなりません。

そんなこんなで、まだ発展途中中でインフラ整備も充分行き届いてはいませんが、現段階で最高のパフォーマンスを引き出せるよう、手抜かりのないベンチ采配をしたいと思います。

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第4回 とどろきカップ参加案内

- 1 場 所 とどろき体育館  
2 期 間 平成27年11月28日(土)・11月29日(日)  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 土 井 爽 可 (サヤカ) ① 152 cm 高城台小学校  
          選手 4 若 杉 衣 歩 (イホ) ② 160 cm 古賀小学校  
          // 5 古 場 なつめ (ナツメ) ② 169 cm 古賀小学校  
          // 6 室 野 圭珠葉 (カズハ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 7 横 田 百 香 (モモカ) ② 159 cm 古賀小学校  
          // 8 中 田 朝 咲 (アサ) ② 154 cm 古賀小学校 川継続  
          // 9 渡 邊 響 子 (キョウコ) ② 162 cm 古賀小学校  
          // 10 山 口 優 花 (ユウカ) ② 163 cm 古賀小学校  
          // 11 立 道 音 羽 (オトハ) ② 152 cm 古賀小学校  
          // 12 成 瀬 あやめ (アヤメ) ② 160 cm 矢上小学校  
          // 13 増 田 ころこ (ココロ) ② 158 cm 矢上小学校  
          // 14 田坂遥 遥 菜 (ハルナ) ① 148 cm 高城台小学校  
          // 15 田坂玲 玲 菜 (レイナ) ① 140 cm 高城台小学校  
          // 16 泉 田 未 来 (ミク) ② 154 cm 高城台小学校  
          // 17 藤 下 真奈加 (マナカ) ② 153 cm 矢上小学校  
          // 18 岡 部 桜 子 (サクラコ) ② 159 cm 矢上小学校

## 5 展 望

カップ戦が続きます。

先週のTV佐世保杯から1年生はカップ戦には連れて行かず、ひがながの体育館割り当て通りの時間帯で山下先生と未央にお世話して貰って練習することにしました。部員は現在、2年生が13名1年生が14名の計27名です。1年生の14名は素人部員ばかりなのでカップ戦に連れて行って試合経験を積ませるレベルではありません。ですからカップ戦に連れて行っても終日ギャラリーから応援です。それならば、本隊が出かけたあとの体育館を思い切り使って練習した方が1年生のためになると考えたのです。

エントリーの中に入っている田坂姉妹もミニバスを少しかじっていますが、レベルは他の1年生と大差ないのでこれも学校練習組に入れます。2年生の5人も素人から始めたので2年生といえども本当はカップ戦に出せるレベルではないのですが、2年生としてのプライドがあるでしょうから本隊メンバーで連れて行きます。

さてその本隊の戦力ですが、素人入部の2年生5人と1年生の田坂姉妹を除けば8人になります。この8人を駆使して試合をするワケですが、この8人が全て戦力なのかというところではありません。まずアサが骨折後リハビリのためにマネージャー役しかできないし、残り7人の中で強い相手と対戦してもなんとか試合になる選手は4人しかいません。

加えて、なんとか試合になる4人も、3年生と一緒に練習してきた昨年の財産があるので3年生に教えた時間よりも少ない時間でプレイを覚えてくれると思いきやそうでもないのが苦しいです。

打開策は…

本隊の主力選手以外はもちろん、主力選手に対しても「昨年の財産の上に…」などと思わず、新入部員に教えるのと同じ感覚でひとつひとつのプレイを根気強く教え込んでいくしかありません。

文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 平成27年度 時津長与杯参加案内

- 1 場 所 時津中学校・長与町民体育館
- 2 期 間 平成27年10月10日(土)・12日(祭)
- 3 組 合 せ 別 記
- 4 参 加 者 監 督 中 島 一 成  
 コ ー チ 山 崎 純 男  
 マネージャー 中 田 朝 咲 (ア サ) ② 154 cm 古 賀 小 学 校  
 選手 4 若 杉 衣 歩 (イ ホ) ② 160 cm 古 賀 小 学 校  
 // 5 古 場 な つ め (ナ ツ メ) ② 169 cm 古 賀 小 学 校  
 // 6 室 野 圭 珠 葉 (カ ズ ハ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
 // 7 横 田 百 香 (モ モ カ) ② 159 cm 古 賀 小 学 校  
 // 8 田 坂 遥 菜 (ハ ル ナ) ① 148 cm 高 城 台 小 学 校  
 // 9 渡 邊 響 子 (キ ョ ウ コ) ② 162 cm 古 賀 小 学 校  
 // 10 山 口 優 花 (ユ ウ カ) ② 163 cm 古 賀 小 学 校  
 // 11 立 道 音 羽 (オ ト ハ) ② 152 cm 古 賀 小 学 校  
 // 12 田 坂 玲 菜 (レ イ ナ) ① 140 cm 高 城 台 小 学 校  
 // 13 成 瀬 あ や め (ア ヤ メ) ② 160 cm 矢 上 小 学 校  
 // 14 岡 部 桜 子 (サ ク ラ コ) ② 159 cm 矢 上 小 学 校  
 // 15 増 田 こ こ ろ (コ コ ロ) ② 158 cm 矢 上 小 学 校  
 // 16 泉 田 未 来 (ミ ク) ② 154 cm 高 城 台 小 学 校  
 // 17 藤 下 真 奈 加 (マ ナ カ) ② 153 cm 矢 上 小 学 校  
 // 18 増 崎 楓 花 (フ ウ カ) ① 157 cm 古 賀 小 学 校

## 5 展 望

9月30日に時津長与杯の案内をいただきました。鑑の文書に新ルールのこと書いてあります。ひがながのユニフォームは6月に新調した際、新ルールの規定に合わせて作り直したので問題ありません。ディフェンスをマンツーマンでやることにも何の抵抗もありません。が、オフェンスについてはある試みをしてみようと思います。

その試みとは、アイソレーション1対1か2対2です。具体的に言えば、左45度でイホに1対1の勝負をさせ、他の4人は逆のサイドライン沿いに並んで立っていてリバウンドボール獲得や、イホからのアシストパスのみに反応するというやり方です。

これは、FIBAや日本協会に対して「このやり方は1例に過ぎないが、いろんなやり方をするチームが出てくるぞ。それに対してどう対処する?」と言いたいからです。上記のやり方はFIBAや日本協会が思い描いている趣旨と真逆です。私自身もそんなやり方は嫌いです。でも規則違反ではありません。規則違反はしていないのに、そんなやり方を邪道だと批判できますか?と問いかけたいのです。

なぜ規則の間隙を狙ってこんなことをするチームが出てくるかというと、全国大会や九州大会などのチャンピオンシップマッチがあるからです。そんな試合があれば誰でも出たいし勝ちたくなり、そのためのいろんな手立てを考えます。

ですから私は、マンツーマンでなければならないという規定を設けるならば、U15まではチャンピオンシップマッチではなく試合形式は交流会程度とする。と、そこまで踏み込めばよいと思います。それはそれで現場から不満沸騰でしょう。ですから「こんな規定を設ければこんな事が起こる。それに対してはこうする」と十分なシミュレーションをしてFIBAや日本協会は事に臨むべきだと思います。

若い時期に正しいスキルを身につけさせるという趣旨は誰もが賛成なのです。だから、協会・ミニ練・中体連・高体連が互いに手を取り合って、こどもたちや指導者が思い切り力を出せる規定を作りたいと思います。文責：山崎

関係各位

長崎市立東長崎中学校  
女子バスケットボール部  
監督 中島一成  
コーチ 山崎純男

## 第1回 TV佐世保杯参加案内（旧九十九島杯）

- 1 場 所 早岐中学校・愛宕中学校・東部体育館他  
2 期 間 平成27年11月21日（土）・11月23日（祭）  
3 組 合 せ 別 記  
4 参 加 者 監督 中 島 一 成  
          コーチ 山 崎 純 男  
          マネージャー 土 井 爽 可（サヤカ）① 152 cm 高城台小学校  
          選手 4 若 杉 衣 歩（イホ）② 160 cm 古賀小学校  
          // 5 古 場 なつめ（ナツメ）② 169 cm 古賀小学校  
          // 6 室 野 圭珠葉（カズハ）② 159 cm 古賀小学校  
          // 7 横 田 百 香（モモカ）② 159 cm 古賀小学校  
          // 8 中 田 朝 咲（アサ）② 154 cm 古賀小学校 川継続  
          // 9 渡 邊 響 子（キョウコ）② 162 cm 古賀小学校  
          // 10 山 口 優 花（ユウカ）② 163 cm 古賀小学校  
          // 11 立 道 音 羽（オトハ）② 152 cm 古賀小学校  
          // 12 成 瀬 あやめ（アヤメ）② 160 cm 矢上小学校  
          // 13 増 田 ころこ（ココロ）② 158 cm 矢上小学校  
          // 14 田坂遥 遥 菜（ハルナ）① 148 cm 高城台小学校  
          // 15 田坂玲 玲 菜（レイナ）① 140 cm 高城台小学校  
          // 16 泉 田 未 来（ミク）② 154 cm 高城台小学校  
          // 17 藤 下 真奈加（マナカ）② 153 cm 矢上小学校  
          // 18 岡 部 桜 子（サクラコ）② 159 cm 矢上小学校 膝痛

## 5 展 望

アサをマネージャー欄からプレイヤー欄（背番号8）に戻したのは、松葉杖が外れたのでユニフォームを着せてコートに立たせてやろうと思ったからです。実際にプレイさせるにはまだまだ時間がかかります。なお、背番号が前回の南島原カップと数人入れ替わったのは、アサの復帰に伴い、身体の大きさとユニフォームサイズを合わせなければならない選手が出たからです。また、今年の4月、ミニバス経験なしで入部した1年生の中から「そろそろエントリーに入れてやってもいいなあ」という選手がポチポチ現れてきたので近々新顔がエントリーに登場するかも知れません。

さて試合の展望ですが、テスト前休みに入る直前にナツメが膝痛を訴えました。診るとジャンパーズニーです。丁度テスト前休みが入ったのでケガのための休養にはなっただと思いますが、それとて根治までには日数不足。テスト休み明けはフルメニューに参加しているものの、私の中では様子見状態です。

私は選手に何を教えるかということに加えて、選手の動きや姿勢に気を配ってケガをさせないように努めます。ケガを負った選手は即練習から外し、復帰を急がせません。ひがながに介入ようになってから2年半経ちますが、その間、肉離れ、半月板損傷、鷲足炎、ジャンパーズニー、疲労骨折、腰痛（椎間板ヘルニア）、骨折等々ケガとは縁が切れません。

ケガは不運な場合もありますが、動きや姿勢に問題があるか、身体が硬すぎる選手に多いのは間違いありません。ですから選手には、練習に限らず日常生活の動きを正しい姿勢で行うよう注意します。小・中学生は身長が伸びる時期で、骨の発育に筋肉の発育が追いつかず、一生の中でもっとも身体が硬い時期なので、自宅でもストレッチをしっかりとやるよう指導します。選手はプレイが巧くなることには一生懸命になりますが、ケガを予防する姿勢やストレッチにはなかなか意識が向きません。

選手には医学的な知識がないのでそうなるのは当たり前ですから、このような問題は周囲の大人たちがしっかりした知識と強い信念を持って選手に接しなければなりません。文責：山崎