



広島市立美鈴が丘高等学校
女子バスケットボール部

中学生用
活動案内

(2013年度)

発行人 村井真一

「ひたむきに！」—スピードに溢れた思いっきりの良いバスケットを愛する中学生へ！

■ 「ひたむきに！」(直向きに)

- バスケットにまっすぐな気持ちで向き合っています。
- 1年生7人、2年生12人、3年生2人の計21人で活動しています。
- チームは「民主的」に運営され、学年の隔たりがなく、みんな仲がよいです。一定のけじめを持ちながら、良い関係を築いています。
- 本年度は、県新人大会ベスト8、中国大会県予選、県総体でベスト16。さらなる上をめざし、日々努力しています。



(美鈴のチームカラーは「青空色」です！)

■ 美鈴が丘高校

- 全日制普通科の高校です。
- 進路先は4年生大学が多く、部員もバスケットの練習と勉強のバランスをとりながら高校生活を送っています。

【過去5年間の進路先】

福岡教育大学	3人	関西大学	1人	安田女子短期大学	1人
山口大学	1人	京都外語大学	1人	山陽女子短期大学	1人
広島文教女子大学	4人	関西外国語大学	1人	市立看護専門学校	2人
安田女子大学	1人	明治国際医療大学	1人	医療系専門学校	3人
広島文化学園大学	2人	甲南大学	1人	美容系専門学校	1人
城西国際大学	1人	環太平洋大学	1人	調理系専門学校	1人
		川崎医療福祉大学	1人	その他専門学校	1人



試験期間中の学習風景
(生物室で頑張っています。)

- 明るく自由な雰囲気漂う学校です。また、広島市が運営する市立高校なので、設備は充実しています。
- 通学は、バスセンターから己斐経由、アルパーク、五日市駅からのバス利用が中心です。近くの生徒は、自転車(電動自転車だと、美鈴の坂も楽チンらしいです。)で通学しています。

■ 「全国大会出場」を目標に、本気でバスケットに向き合っています。

- 全国大会には、過去2回ウインターカップに出場しています。現在も「スピードに溢れた思いっきりの良いバスケット」を展開し、全国大会に出場することを目標に日々練習を重ねています。

[練習時間]	平日	朝練習	7:30~ 8:10	■ オフェンスの動きの基本とシュート練習が中心 ■ 男子とバスケットコート1面を共有しています。 毎日30分間オールコートの練習があります。
		放課後練習	15:50~18:30 (7時 16:50)(冬時間 18:00)	
	休日	9:00~13:00 / 13:00~17:00 いずれかの半日練習(オールコート)		

※ 週1日(月曜日か水曜日)休みを設定しています。

※ 放課後練習後は、バスの時間にあわせ個人練習をしています。

- 普通科の高校なので、練習時間には制限があり、全国を目指すには恵まれた環境ではありませんが、工夫して活動しています。

■ 「スピード」「激しいディフェンス」「シュート力」を大切に、「選手自らやる環境」で取り組んでいます。

→「スピード＝美鈴が丘」が代名詞になることを目指し、激しいディフェンスから、連続性のあるオフェンス、その中での正確なシュートを大切に、日々練習に取り組んでいます。

→一番大切にしていることは、「選手自らやる環境」を一人一人が強く意識し作り上げることです。「美鈴って、すごく声が出て、活気があるねえ！」と誰もが認めるチームであること徹底的に追求しています。

■ 「高いレベルのバスケットボールを経験する機会」が多くあります。

→昔からのつながりで、全国のトップレベルのチームの参加する大会に出場したり、練習試合を行う機会に恵まれています。良いものを肌で感じ、トップレベルの選手と交流することでチーム力が高まっていると思います。

2012年度の活動から



5月：火の国熊本錬成会
→5月の連休に、九州各県の強豪とハーフゲームを行います。



8月：川商ハウス杯
→お盆前に、九州各県の強豪が参加する大会に参加しています。最終日は、鹿児島観光です。



11月：精華女子高遠征
→美鈴がお手本にしているチームです（九州2位）。ここで、「自らやる姿勢」を強く持つヒントをたくさん得ています。



6月9月
→大きな行事の打ち上げはBBQです。「焼きそば」と「揚げアイス」が好評です。



願！
→県大会前は、「願」をかけて、グラマーペインのカツサンド！



→毎日、コートの中で大きな声を出しながら、走り回っています。



3月：3年生を送る会
→卒業式の後には、3年間頑張った先輩を、感謝の気持ちをこめて送り出します。

【県外で参加している大会】

- 火の国熊本錬成大会 — 5月
- サマーカップ（広島、島根）— 8月
- 川商ハウス杯（鹿児島）— 8月
- 岩国会長旗杯 — 2月
- モルテン杯西日本大会 — 3月

その他、精華（福岡）、済美（愛媛）などに遠征し、錬成試合や合同練習を行っています。ある程度、金銭的な負担がかかります。

☆現在、村井真一（理科：生物）、小川和男（数学）の2名で担当しています。

村井がおもに指導を行っています。理科の教師なので、理論的な気がします。試合観戦が好きで、中学校の試合もよく見に行きます。