

私は、今回、北海道選抜第1次合宿に参加
 させて頂きました。
 合宿に参加する1年生がたったの3人とい
 うこともあり、初めはとて緊張していて、
 何もできませんでした。しかし、少しずつ時
 間が経つにつれて、会場の空気も和み、自分
 の中でも落ち着きを取り戻していきましました。
 練習を始める前に毎回、必ず目標、目的、約
 束。これを確認し、集中力を高めてから練習
 が始まります。
 ドリブルワーク、3か所シュート、ミラー
 ドリル…と、最初は基礎を中心とした練習か
 ら始まり、1日目の夜、2日目…と基礎より、
 ゲーム形式の練習が増えていきました。ゲー
 ム形式になるにつれて、今まで練習したプレ
 ーを使い、ミスを少なくできるようにして、
 なおかつ、個性あるアピール性のあるプレー
 が必要、重要視されるようになっていきまし
 ました。一番、先生が言ってきた言葉は「全てを
 素早くやらなくともいい。必要な事は素早く

や	れ	」	。	先	生	は	ず	っ	と	気	を	抜	く	な	と	は	言	わ	ず	、
メ	リ	ハ	リ	を	つ	け	、	や	る	こ	と	は	や	れ	と	何	度	も	言	
っ	て	く	れ	ま	し	た	。													
	そ	し	て	、	こ	の	合	宿	で	は	プ	レ	ー	に	お	い	て	は	も	
ち	ろ	ん	の	こ	と	宿	舎	で	の	動	き	、	態	度	な	ど	も	学	び	
ま	し	た	。	常	に	声	を	か	け	、	コ	ミ	ュ	ニ	ケ	ー	シ	ョ	ン	
を	と	る	こ	と	で	、	チ	ー	ム	と	し	て	の	団	結	力	が	生	ま	
れ	ま	し	た	。	み	ん	な	の	声	は	自	分	が	思	っ	て	い	た	以	
上	、	大	き	い	た	め	三	日	間	圧	倒	さ	れ	て	は	い	た	も	の	
の	、	み	ん	な	に	負	け	じ	と	声	を	出	す	。	何	に	関	し	て	
も	人	に	負	け	た	く	な	い	、	と	思	う	よ	う	に	な	っ	て	い	
ま	し	た	。	こ	ん	な	貴	重	な	経	験	を	さ	せ	て	頂	い	た	こ	
と	、	と	て	も	嬉	し	く	思	っ	て	い	ま	す	。						
	こ	の	合	宿	に	お	い	て	学	ん	だ	こ	と	は	決	し	て	忘	れ	
ず	に	常	に	意	識	し	、	チ	ー	ム	の	戦	力	に	な	れ	れ	ば	と	
思	っ	て	い	ま	す	。	今	回	、	合	宿	に	関	し	て	お	世	話	に	
な	っ	た	方	々	、	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。