

室蘭地区の発展を願って！ Report

北海道選抜合宿を終えて

室蘭市立桜蘭中学校

2年 末吉 沙耶加

私は、10月6, 7, 8日、秩父別で行われた北海道選抜一次合宿に参加させていただきました。参加出来る嬉しさ、期待と一緒に不安な気持ちで向かいました。

始めはとても緊張していましたが、時間が経つにつれ慣れて仲間とも打ち解け、良い雰囲気練習出来たと思います。

練習内容は基礎練習から始まり、レイアップシュートやトップと45度の合わせ、シックスムーブ、ディフェンスの練習もしました。最終日は試合形式のゲームを行いました。

練習の中で特に大事だと感じた事はボールを保持している時のプロテクト（保護）とディフェンスの時の構え方です。オフェンスの時は常に相手を警戒してボールをプロテクト（保護）しシュートに向かう事。ディフェンスはパワーポジションを意識し上半身はリラックスして手はいつでもボールに反応できるようにして構える事。そして一番大事なのは状況に応じた的確なパスをする事です。もちろんシュート出来る様であれば自らシュートに向かう、冷静な状況判断が一番大事だと思いました。

基礎であるドリブルもとても重要だと感じました。私のポジションはPGで、今までしている普通のドリブルだと簡単に相手に取られてしまうので、ボールを見ずにドリブルする事はもちろん、相手に取られないようにドリブルの種類を使い分けボールをキープし、安定したパス

を出す事が出来れば全国でも通用するPGになるとアドバイスをいただきました。そのためには普段からハンドリングなどの練習がとても重要だと感じました。

練習に参加し他の選手の態度にも圧倒されました。声の大きさ、素早い行動、みんな挨拶や礼儀もしっかり身につけていて意識の高さを感じられました。

今回の合宿で学んだ技術面はもちろんあいさつ、礼儀、気配り等の生活面でもたくさん学べたので、自分も少しでも近づける様に努力し、チームのみんなにも伝えてチーム全体が良くなる様にしていきたいです。

最後にこの合宿でお世話になった先生方、推薦して下さいた地区の先生方、新人戦と重なってしまった事でご配慮いただいた関係者の方々、本当にありがとうございました。

また、励ましの言葉を掛けて下さった方々、いつもサポートしてくれる両親にも感謝しています。

今回学んだたくさんの事を活かしてもっと成長していける様に努力していきたいです。