

二	次	合	宿	を	終	え	、	北	海	道	選	抜	に	選	ば	れ	て			
「	第	31	回	都	道	府	県	対	抗	ジ	ュ	ニ	ア	バ	ス	ケ	ツ	ト	ポ	
一	ル	大	会	2	0	1	8	」	に	参	加	し	て	き	ま	し	た	。		
1	月	末	か	ら	始	ま	っ	た	練	習	で	は	、	基	礎	練	習	や		
シ	ュ	ー	テ	ィ	ン	グ	、	D	F	、	カ	ッ	テ	ィ	ン	グ	ド	リ	ル	
な	ど	を	中	心	に	や	っ	て	い	ま	し	た	。	シ	ュ	ー	ト	ド	リ	
ル	で	は	、	ポ	ー	ル	を	床	に	落	と	さ	な	い	よ	う	に	リ	バ	
ウ	ン	ド	を	取	る	な	ど	普	段	か	ら	意	識	し	な	い	と	い	け	
な	い	こ	と	だ	と	思	い	ま	し	た	。	高	校	生	と	何	度	か	試	
合	を	行	っ	て	み	て	、	体	格	の	違	い	、	シ	ュ	ー	ト	の	確	
率	に	圧	倒	さ	れ	ま	し	た	。	そ	ん	な	高	校	生	に	も	通	用	
す	る	ス	ピ	ー	ド	は	北	海	道	の	持	ち	味	で	し	た	。			
こ	の	大	会	で	驚	い	た	こ	と	が	あ	り	ま	す	。	そ	れ	は		
大	会	の	規	模	の	大	き	さ	で	す	。	会	場	に	入	る	た	め	に	
選	手	や	コ	ー	チ	は	そ	れ	を	証	明	す	る	カ	ー	ド	が	な	い	
と	い	け	な	い	こ	と	で	す	。											
予	選	リ	ー	グ	1	試	合	目	の	熊	本	戦	、	2	試	合	目	の		
高	知	戦	で	は	D	F	を	頑	張	り	勝	つ	こ	と	が	で	き	ま	し	
た	。	決	勝	ト	ー	ナ	メ	ン	ト	1	回	戦	の	神	奈	川	戦	で	は	、
序	盤	か	ら	終	わ	り	ま	で	接	戦	で	し	た	。	オ	フ	ェ	ン	ス	

では、1人1人がシュートを決めてやるという  
気持ちと、ボールと人が止まった状態にし  
ないことを意識していました。人が動きカッ  
ティングすることによってスペースがうまれ  
ドライブやシュートが打ちやすくなっていま  
す。ディフェンスでは、コート内のメンバー、  
ベンチのメンバー全員で声をかけていました。  
例えば、ハイポストにセンターがポジション  
取りをしたら、マークについている人はもち  
ろん、ベンチメンバーで「ハイポ」と声を出  
すことによって、周りのメンバーが気づきカ  
バーしやすくなります。平均身長163cmの  
北海道が他県に勝利することができたのは、  
粘り強く、泥臭いディフェンスを前向きに取  
り組み続けたからだと思います。結果は2回  
戦目の愛知に負けてしまい、ベスト8で終わ  
ってしまいました。  
この3ヶ月間という短い時間で、たくさん  
のプレーをチームメイト、スタッフの方々か  
ら学ぶことができました。この3ヶ月間で3

P	と	い	う	大	き	な	武	器	が	で	き	ま	し	た	。	シ	ュ	ー	テ	
ィ	ン	グ	に	付	き	合	っ	て	く	れ	た	チ	ー	ム	メ	イ	ト	、	山	
下	先	生	、	横	尾	先	生	に	は	と	て	も	感	謝	し	て	い	ま	す	。
そ	し	て	コ	ミ	ュ	ニ	ケ	ー	シ	ョ	ン	を	取	る	こ	と	が	苦	手	
で	人	見	知	り	な	私	で	し	た	が	、	改	善	す	る	こ	と	が	で	
き	、	今	で	は	初	対	面	の	方	で	も	話	す	こ	と	が	で	き	ま	
す	。																			
	今	回	こ	の	よ	う	な	経	験	が	で	き	た	の	は	、	私	を	推	
薦	し	て	く	だ	さ	っ	た	室	蘭	地	区	の	方	々	、	日	々	の	練	
習	で	指	導	し	て	く	だ	さ	っ	た	中	村	先	生	、	毎	週	送	迎	
し	て	く	れ	た	両	親	、	た	く	さ	ん	応	援	し	て	く	れ	た	桜	
蘭	バ	ス	ケ	部	の	仲	間	、	他	校	の	バ	ス	ケ	部	の	み	な	さ	
ん	の	お	か	げ	で	す	。	た	く	さ	ん	成	長	す	る	こ	と	が	で	
き	ま	し	た	。	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。	
こ	れ	か	ら	は	バ	ス	ケ	ッ	ト	が	で	き	る	こ	と	に	感	謝	し	、
高	校	で	も	更	に	パ	ワ	ー	ア	ッ	プ	し	続	け	ま	す	。	楽	し	
か	っ	た	反	面	、	辛	か	っ	た	こ	と	が	多	か	っ	た	3	ヶ	月	
間	で	し	た	が	、	改	め	て	バ	ス	ケ	ッ	ト	の	楽	し	さ	に	気	
づ	か	さ	れ	た	活	動	で	し	た	。										