

# Matsuyama Minami High School Basketball Team (girls)

## “Inspire the future”

この毎日をかけがえのないものに・・・

### Practice

毎週水曜休み。その他は基本的に毎日活動しています。体育館の割当の関係で練習時間は限られていますが、その分集中し、頭も身体もフル回転で練習しています。



### Members

3年生 7名(1)  
2年生 10名(1)  
1年生 4名(0)  
( )はマネージャー  
R4.3.11 現在

## Voice

終わってみれば、20点オーバーが3人。3Pが8/15の53%と驚異の確率、2Pも55%。そして、オフェンスリバウンドが相手6に対し、何と16。練習の成果が大いに見られました。この大会を通してチームとして大きくステップアップできました。交代メンバーが、スタートの穴を埋め全員でつかんだ勝利です。しかし、失点の多さは気になります。課題として取り組み、さらなる飛躍を目指し練習です。

(福澤)

ちなみに県新人ベスト8は、過去25年で3回目です。

(福澤)

## ○ 3月20日(日) 新人戦県大会 一回戦 vs 八幡浜高校 ◎ 93-91 ベスト8

1Q立ち上がり、先週の聖稜戦と同様、激しいディフェンスから速攻へとつなげ着々と加点。中盤から振り切り、30-18。2Qに入りペースは落ちないものの、相手エースでキャプテンが奮闘、2Qだけで12点、チームに30点を許し、55-48と超ハイペースで前半終了。よく集中できており、シュートも驚く程よく入りました。後半に入り、2点シュートの精度が落ちましたが、それを3/4(75%)の3ポイントでカバーして20得点しました。しかし、相手はなおもキャプテンが孤軍奮闘14得点、チーム21点を許し、6点リードで最終Qへ。3Q、#1エースガード、#5センターが今回もファウルトラブルでベンチに居ながらも、交代メンバーがその穴を十分に埋めてくれました。最終Qも2人はベンチスタート、一進一退の攻防が続き、中盤勝負で投入。#5が残り3分でファウルアウト。しかし、交代選手が気迫のオフェンスリバウンドで加点、ピンチを救ってくれました。同点で迎えた残り20秒。最後は#1エースガードが決め切り、大接戦を制しました。

## 二回戦 vs 聖カタリナ学園 ● 54-128

体格で劣りはしましたが、何よりも別次元のスピードに驚きました。ディフェンスでは怯むことなく立ち向かいましたが、そのスピードに翻弄され8-34と一方的な展開になりました。2Qには、3Pも入り出し9-35、全国上位の力を感じさせてもらいました。ディフェンスでは、抜かれながら、遅れながらも意欲的に立ち向かいましたが、オフェンスではやらされるプレーばかりで目の前のことに反応させられている場面が多かったです。ハーフタイムで言い聞かせ、自分たちのプレーをしようと後半に臨みました。相手のメンバー交代もあり、17-34と少し点が取れるようになりました。最終Qは20-25と迫り、とてもいい経験ができました。パスランで崩し、ドライブで仕掛け、合わせて突くという目指すプレーが通用することが感じ取れました。目標の100失点以内には程遠かったですが、50得点は達成できました。大きな収穫のあったゲームでした。



## Voice

カタリナ戦はとてもいい経験になりました。特に後半に入って、少しずつ自分たちのプレーをさせてもらえるようになって、そのプレーで得点できたことは大きな自信になったと思います。本当に貴重な経験でした。

(福澤)

## Voice

松山商業戦とは別のチームかと思うほどのいい内容でした。ディフェンスで走り回り、速攻を出し続け、パス&ランからドライブ、ポストプレーと理想的な展開でした。長く対外試合ができませんでしたが、ここへ来て覚醒しました。この出来なら、私立2校を除いてそうは負けないと思います。県大会まで1週間。もう一度課題を明確にして練習です。

(福澤)

### ○ 3月13日(日) 新人戦中予予選会 代表決定戦 vs 聖稜高校 ◎ 81-69 県大会出場

1Q立ち上がり、昨日とは打って変わって勢いある激しいディフェンスから速攻といいプレーが続き、5分には19-8とリード。そこから徐々に追い上げられましたが、ペースは落ちず、26-22とハイスコアで終了。2Qはややペースが落ち、一進一退の攻防が続くもののここぞというところでシュートが決まり、40-38で前半を折り返しました。相手のオールコートディフェンスに対し、いくつかのミスはあったもののよく凌ぎ、後半も一進一退の攻防が続きました。3Q中盤過ぎから波が来て、一気に10点差をつけ終了、59-49。最終Qも勢いは衰えず、激しいディフェンスから速攻へとつなげ着々と加点。相手は焦りから単発なシュートになり、さらにリバウンドから速攻へとつなげ持ち味を十分に発揮しました。最終81-69と振り切り、4年ぶりの県新人への出場を果たしました。

### ○ 3月12日(土) 新人戦中予予選会 二回戦 vs 松山商業高校 ● 53-69

1Q、どこか勢いがなく速攻も出ない中、中盤でリバウンド、オフェンスの要の#5センターが2つ目のファウルでベンチに下がり、思うような展開に持ち込めません。相手170cmのセンターにオフェンスリバウンドからのシュートを許し、相手ペースで終了、12-17。2Qも同様の展開で、中盤過ぎ、#1エースガードが3つ目のファウルでベンチへ。代わりにセンターを投入するもリズムはつかめないまま。ここまで7点差でついてきましたが、少しずつ差をつけられ18-29で前半終了。相手もファウルが込んで万全ではないものの、こちら2枚看板がトラブルを抱えながらのゲームとなりました。3Q、ガードを欠いてのスタートとなりリズムに乗れないまま、中盤にガードを戻し、巻き返しを図るもののシュート、フリースローなどを外し追いつけません。一時20点差をつけられ、33-50で最終Qへ。全くリズムがつかめないまま時間が過ぎ、ほぼいいところなしで終了。53-69で敗退しました。チームとしてなすべきことが絞れず、意識統一がとれないままゲームが流れ、やる気十分の気負いも重なり自分たちのプレーができませんでした。とても悔しい敗戦となりましたが、気持ちを切り替え、次戦、代表決定戦へ臨みます。

## Voice

松山商業とは十分戦えるところまで来ていたと思いますが、気負いから立ち止まったのプレーが増え、守られました。パスランで崩しながら、という目指してきたプレーができず空回りが続いてしまった、といったところです。いい勉強になりました。

(福澤)





## Voice

3年生は引退後、それぞれがしっかり目標を持ち、努力をしてきました。去年の3月、通常なら多くの練習マッチをこなし、勝つ経験をしていくところが、逆に練習に制限が加わり、最後の伸びを味わわせてあげられませんでした。大きな心残りですが『今できることを精一杯』それが身に付いたのなら、それもかけがえのないものです。これからもがんばれ。  
(福澤)

### ○ 3月12日(土) 新人戦中予予選会 一回戦 vs 伊予農業高校 ◎ 80-47

文字通り待ちに待った新人戦です。1Q, ディフェンス, 速攻ともに冴え、着々と加点, 28-9。2Q, メンバー交代を入れながらも30-13, 前半58-22とリードできました。後半は控えメンバーで臨み, 12-11, 10-14とペースは落ちたものの, 全員出場, 全員得点となり, 勢いよく一回戦を突破できました。2か月振りの対外試合でしたが, 自分たちのリズムで終わられていいスタートが切れました。

### ○ 3月1日(火) 卒業式

早くも卒業式を迎えました。部活動だけでなく, ほとんどの学校生活で多くの制約を受け, そんな中でもできることを頑張ろう, とやってきた3年生でした。県総体出場を逃し, 寂しい思いをさせましたがしっかり勉強に切り替え, 目標にむけて努力する姿を見せてくれました。学校生活, 部活動, 勉強とよく頑張りました。立派に卒業していきました。

### ○ 2月14日(月) 学年末考査のため練習休止

これまで練習は続けられましたが, 1月は休日練習は自粛, 2月に入ってようやく休日練習再開。冬の下校時間のため, 平日は45分の練習とまとまった練習ができませんでした。しかし, オフェンスリバウンド, ハーフコートオフェンスの連係など目標を明確にして取り組むことはできました。新人戦予選が3月12・13日, 県大会が20・21日開催となり, 再びその日を目指して練習に取り組んできました。考査明けには卒業式, 高校入試と続き, 練習時間も限られますが, できることに精一杯取り組み, 必ずいい結果を残したいです。今度こそ, 応援よろしくお願いします。



もちろん黙撮!



## Voice

中止とならなかっただけよかったです。他県では中止のところも出ています。予選までもう少し練習できると考え、課題解決に励みます。

(福澤)

## Voice

今の速攻を教えていただいた徳島商業のコーチ（現在は退かれたそうです）から、どうしてるかと連絡をいただきお話しする中で、オフェンスリバウンドへの入り方を教えていただきました。観察と理論で裏付けられた技術に驚くとともに、練習で身に付け、ステップアップを目指します。

(福澤)

### ○ 1月13日(木) 新型コロナ感染症第6波

7日の始業式が11日に伸び、さらに、今日になって新人戦予選の延期が発表されました。オミクロン株の感染確認が急激に増えており、高校生のクラスターも発生していることもあり仕方ないです。一先ず、2月に延期との検討がされているようです。今できることにしっかり取り組むだけです。

### ○ 1月9日(日) 松山北高校と練習マッチ @松山北高校

北高は、冬休みから私立2校を除いてほぼ負けなし、10分×2のミニゲームでどのチームでも20点はあくという県ベスト4最有力のチームです。10分×2のミニゲームを何本かしましたが、いずれのゲームも一桁差、勝てはしないものの、終始競り合った展開でした。オフェンスでは、ハーフに入ってからが課題でしたが、プレーを止めずに仕掛け続けることができ、いい内容でした。速攻と合わせ、相手コーチからも褒めていただき、選手とも大きな自信となりました。新人戦まで1週間。さらに関係を深め、課題の改善を図ります。応援よろしくお願いします。

### ○ 1月8日(土) 松山東高校と練習マッチ @松山東高校

昨日からオフェンスリバウンドの練習に取り組み始め早速実践したところ、面白いようにとれ大きな手応えを感じました。ディフェンスからの速攻も冴え、いい内容でした。関係をさらに磨きます。

### ○ 1月6日(木) 東温高校と練習マッチ

年末同様、ほぼ互角の展開でしたが、メンバー交代を入れると得点が伸びず、少しずつ上回られます。40分のゲームで交代は必須なので、チーム力としての強化が必要です。ディフェンス、速攻とますますのできてきた。予選までに東高、北高と練習マッチをこなし、ゲーム感覚と課題の改善を図ります。いい状態で迎えられそうです。

## Voice

北高との対戦は、北高は20分で40点ペース。こちらもよくついていきました。が少し足らず、と言ったところでした。しかし、これまでなら引き離されるような場面でも、シュートを決め切り、大きな進歩が見られました。動きを止めずに関係をとり、崩すことができました。これを定着させられれば、とても大きな力となります。あと一歩です。

(福澤)

## Voice

年末から少しずつ  
ハーフコートオフ  
ンスの流れができ始  
め、連係もうまくい  
く場面が増えました。  
もう少しで覚醒です。  
(福澤)

## Voice

東温高校は練習でよ  
く技術身に付けてお  
り、いいチームです。  
年明け、新人戦前に  
にもう一度対戦です。  
今度こそプレスでの  
ミスがなくし、いい  
状態で新人戦を迎え  
たいものです。  
(福澤)

### ○ 1月2日(日) コート開き OB・OG会

2年ぶりでしたがコロナ禍の中、開催の連絡が行き届かず多くの参加はありませんでしたが、懐かしい顔を見せてくれました。



### ○ 12月29日(水) 東温高校と練習マッチ @東温高校

練習おさめとして東温高校に出向きました。10月の対戦では、オールコートのプレスで叩きのめされましたが、プレスブレイクを少し整理し共通認識をもって臨みました。ディフェンス、速攻は十分通用しました。プレスブレイクは、何度か引っ掛かりながらも1戦を突破すれば速攻でゴールまでという展開で、ほぼ互角に戦えました。また、1-2-2のゾーンディフェンスを試してみたところ、1回目はミスを誘い速攻に持ち込みましたが、2回目は、教科書通りに攻略され、とてもいい練習になりました。県ベスト8の東温高校と堂々と戦えたことは大きな自信につながったと思います。少しずつ良くなってきています。新人戦が楽しみになってきました。

### ○ 12月25日(土) 新居浜西高校, 西条高校と練習マッチ @松山北高校

GUSのため、他チームは終日のところ午後からの参加となりました。北高とは年明けに予定しているので、新居浜西、西条の2チームと対戦しました。いずれの試合も練習の成果は見られたものの、課題として拳がっている速攻崩れの攻撃による失点が目立ちました。一旦流れが止まってからのディフェンスでは十分守れているだけに残念です。速攻もよく決まり、ディフェンスもまずまずのできだったので、課題の改善にしっかりと取り組んでいきます。両チームとも東予地区の上位チームで、十分手応えを感じました。1月の新人戦で予選を突破すれば県大会では十分戦えるとも感じました。大会までの残りの時間を有効に使い、目標を明確にして課題解決を図ります。





## Voice

大洲高校はキャプテンをけがで欠きながらの参加でしたが、差し引いても10月とは格段の進歩が見られました。ただ、最後の新居浜南戦では、素早いパスランとコンビネーションに翻弄され、簡単に失点されました。やられる場面の認識が足りません。ここはとて大きな課題です。

(福澤)

## ○ 12月12日(日) U-18リーグ戦 @松山東高校

### 1試合目、聖稜高校戦。◎54-48

聖稜高校は新人戦での対戦が予想される相手です。1Q、試験休み、修学旅行で3週間ぶりの実戦となりましたが、ディフェンスがよく、中盤からは速攻で加点、23-11とリードしました。2Q以降は、やはり疲れとブランクからシュートが決まらず、10-11、8-11、13-15とロースコアになってしまいましたが、ディフェンスはよく頑張り、守っていました。

### 2試合目、松山東高校戦。◎77-55

1Q立ち上がり、疲れとブランクからシュートが決まらず、受け身となってしまいましたが、徐々に動きの連係がとれ始め、速攻から着々と加点、9-7、35-9、20-14、13-25と全員出場で勝利できました。

3週間のブランクが心配されましたが、思ったより大きな影響はなく、練習が始まればすぐに改善されると感じました。1か月で新人戦予選を迎えます。改めて課題の改善と強みの強化を図り、いい結果を残したいものです。大変いい練習となりました。

## ○ 11月22日(月) 期末考査前、練習休止

## ○ 11月21日(日) 小松高校, 西条高校, 丹原高校, 新居浜南高校, 大洲高校と練習マッチ @小松高校

6チームでミニゲームを行いました。西条, 新居浜南, 大洲高校は県ベスト8クラスの好チームで大変いい練習になりました。10/23の選手権では大洲高校に大敗しましたが、それ以来、ハーフコートのオフェンスの連係、ディフェンスの強化を目標に練習してきました。その成果は大いに見られ、10月のゲームとは見違える程の内容でした。しかし、気を抜く場面も多く、簡単に失点し、得点がそれを上回れず勝ちにつながられませんでした。しっかり守って「ナイスディフェンス」という場面もありましたが、あまりにも軽く失点する場面が多く、大きな課題です。手応えは十分感じられました。新人戦に向け、ステップアップしていきます。

## Voice

考査後、県内で唯一の北海道修学旅行にでかけました。天候にも恵まれ、これまでのコロナ禍で溜まったうっぴんをすっかり吐き出せた、充実した修学旅行だったようです。  
(福澤)



## Voice

大洲高校は、夏の対戦よりもディフェンスが格段に良くなっていました。オフェンスはもともと勢いがあり、次第にその勢いに押されてさらに後手に回ってしまいました。現状をしっかりと受け止め、地道に練習です。

(福澤)

## ○ 11月7日(日) 松山北高校と練習マッチ

1ゲーム通して2試合行いました。松山北は、県総体ベスト4、先日のウィンターカップ県予選ではベスト8、今年度の県内公立高校では1、2の好チームです。ウィンターカップ予選後、こちらはディフェンス練習をしてきたので練習の成果を見たいと臨みました。少しの気の緩みから破られ、高確率でシュートを決められて失点は多かったものの、少しずつ改善を図ることで十分手の届くところにいると感じられました。オフェンス面では、速攻は十分通じるものがありましたが、ハーフコートオフェンスになると攻め手が絞れず、ミスから速攻を受け失点する場面が多く、やはり課題となりました。ただ、夏休みまでは速攻を練習してきて、1か月のブランクを経て、ディフェンス練習に取り組み始め、練習してきたことはしっかりと成果として表れています。今後、オフェンスを整理して練習することで必ず改善されると考えています。練習時間が冬時間になり、時間の確保に苦慮しますが、これまでどおり集中し、狙いを絞って練習していきます。

## ○ 10月24日(日) ウィンターカップ県予選 @八幡浜高校 二回戦 vs 大洲高校 ● 68-86

1Q、相手の堅い守りになかなか思うようにいかない中、#1ガードと#5センターが得点し16-22。2Qでも相手ディフェンスを崩せず、シュートまで持ち込めないプレーが続きました。17-29、前半33-51と一方的な展開になりました。シュート数、南高前半26本に対し、大洲高校は42本と圧倒されており、全く思うようにプレーさせてもらえませんでした。後半に入っても同様の展開で、シュート数、シュート率ともに上回られて差を広げられました。3Q15-22、4Q20-13、最終68-86で大敗しました。大洲高校はディフェンスが鍛えられた好チームで今後の目標となるチームでした。8月半ばからの1か月の練習休止期間のハンデはあるものの、力の差が感じたと感じました。しかし、オフェンスで潰されたとも感じており、練習の行き届いていない部分であることを考えれば今後追いつく余地は十分あるとも感じています。新人戦までの2か月、課題を改善し、強みを伸ばしながらステップアップを目指します。応援ありがとうございました。

## Voice

まだまだ得点的には追いつきませんが、少しずつやれる場面が見えてきました。1か月の練習で何とかなる部分が多くあると感じています。目標を明確に、集中して練習です。

(福澤)



## Voice

東温高校は前チームからメンバーも残り、激しいディフェンスと皆がインサイドアウトサイドをこなし、技術を練習でよく身に着きたいチームです。今後、負けられないチームとなるので、冬までにしっかりと改善していきます。

(福澤)

### ○ 10月23日(土) ウィンターカップ県予選 @運動公園 一回戦 vs 小松高校 ◎ 75-32

立ち上がりから積極的なディフェンスで相手のミスを誘い、着々と加点し、1Q、27-7、2Q、22-6、前半49-13とリードできました。後半も同様の展開でベンチメンバー全員出場となり、2回戦大洲高校戦へ向け勢いよく駒を進められました。しかし、次は相手ミスからの得点は多くは望めないのので気を引き締め、やるべきことを絞って臨みます。細かい気になるミスがあり、注意が必要です。初めての公式戦で緊張もあったと思いますが、勢いのあるいいゲーム展開でした。観客制限の中での実施でしたが、まずは大会を開催していただいた関係者の皆様、ありがとうございました。

### ○ 10月17日(日) 松山東高校、東温高校と練習マッチ

松山東高校、東温高校と練習マッチを行いました。東温高校はサイズはないもののオールコートでの激しいプレスディフェンスで終始守り、とてもアグレッシブな好チームです。1本目は何とかプレスをかわしながら大きなダメージなくプレーできましたが、2本目以降はプレッシャーに負け一方的にやられました。一線を突破すればそのまま速攻でゴールまで行けましたが、その一線突破がまだまだ確実さに欠けます。今後の大きな課題です。東高戦では、速攻やディフェンスでいいところも見られましたが、まだまだハーフコートオフェンスの流れの悪さや簡単な失点などもあり、しっかりと詰めていきたいです。ウィンターカップ予選前にとっても貴重な2日間となりました。

### ○ 10月16日(土) 松山西中等と練習マッチ @松西

GUS後に移動し2チームで練習マッチを行いました。ディフェンス練習の成果は見られたものの、オフェンスでの連係がとれない場面が多くみられ、まだまだ1か月のブランクは埋まりません。課題として1週間取り組みます。とてもいい練習となりました。



## Voice

昨年に続いての1, 2年生大会中止。新人戦の組み合わせに関わる大会だけに残念です。ウィンターカップ予選に向け、焦らずじっくり準備をしていきます。  
(福澤)

## Voice

東高戦は気合十分でディフェンスの足もよく動き、速攻も冴えていました。さらに一体感を持ったディフェンスを目指し練習です。  
(福澤)



### ○ 9月20日(月) 練習再開

ようやく感染者数が減り、練習が再開となりました。しかし、中間考査を控え、特別練習と言っても時間は限られます。狙いを絞り、集中して練習です。

### ○ 9月9日(木) 運動会

今年もほとんどの2年生が応援リーダーとして活躍しました。無観客での運動会となりましたが、元気に盛大に開催できました。しかし、松山市内での新型コロナ感染が拡大しており、練習も禁止となりました。ここへ来て厳しい状況となりました。

### ○ 8月19日(木) 新型コロナ第5波

第5波により対外試合の禁止、1, 2年生大会の中止、ウィンターカップ予選の延期が発表されました。#1ガードのケガが長引いており、万全の状態での臨むためには良かったと言えますが、やはり残念です。目標を見失わず、地道にステップアップを目指します。

### ○ 8月10日(火) 松山東高校と練習マッチ @松山東

松山東は総体ベスト4による県からの強化費で大分から講師を呼んでのクリニック、その最終日に声をかけてもらいました。10分×2のミニゲームを繰り返しました。ディフェンス練習に取り組み始め、1対1で守る技術が少しずつ定着してきたようです。チームディフェンスの第一歩として、ドライブに対するアーリーヘルプ&リカバリーの練習も始め、何度かいい動きが出て練習の成果が見られました。激しいディフェンスから速攻につなげ、得点もよく伸びました。しかし、最後のゲームは動きが止まりミスから速攻を受けてしまうことが多く、課題となりました。それまでのゲームと比べ、速攻から動きを止めずに仕掛け続けるという考え方の有効性が強調されて、今後のいい目標となりました。

## Voice

8月中盤からの1か月の練習休止。これはかなりのダメージです。9月の連休など練習マッチでの経験はとても重要です。まずは身体を戻し、焦らず練習です。  
(福澤)



## Voice

今年のメンバーは前チームからゲームを経験している選手が多く、また人数も多いのでより多彩な速攻と激しいディフェンスを目指します。また昨年からの目標であるハーフコートオフェンスも質を高め、自分たちのバスケットを作り上げていきます。

(福澤)

### ○ 8月7日(土) 今治西高校と練習マッチ

半日、2チームでたっぷりゲームをしました。激しいディフェンスから速攻で得点を重ね、とてもいい内容でしたが、相手がゾーンに変わったとたん、回らなくなりミスが続きました。練習が進んでいない部分なのでこれからの課題です。やはりトレーニングの成果が見られ、激しいディフェンスに耐える身体ができてきていると感じました。これまで順調にきています。少しずつ練習を進めていき、8月末のゲームに備えます。

### ○ 7月23日(金) 大洲高校、宇和島東高校と練習マッチ @大洲

大洲高校と宇和島東高校と10分ゲームを回しながら午前中練習マッチを行いました。両チームとの対戦ともオールコートのマンツーマン、ハーフコートのプレッシャーマンツーマンで臨み、激しくプレーしました。間合いやタイミングなどが悪く、抜かれる場面も多くありましたが、足もよく動き、チーム結成から取り組んできたトレーニングの成果が見られました。オフェンスはまだまだ練習が進んでいないため、関係プレーは見られませんが、今後少しずつ練習の中心を関係プレーとディフェンス練習にシフトしていき、改善を図ります。みんな暑い中走り回り、いい練習となりました。

### ○ 7月18日(日) 松山北高校、松山南中学と練習マッチ

北高は3年生が抜けましたが、メンバーが多く残り、今年も力があります。南中は、中学県総体への出場するそうです。こちらは、まだまだ練習の成果を確認できるほどではありませんが、#1ガードをけがで欠きながらも何とかこなせました。前チームの貯金のプレーですが、これから1on1と2on2、速攻の連係に取り組んでステップアップを目指します。





## Voice

東高は、一回戦から激戦を勝ち抜き、新居浜商業に勝利。準決で敗退したものの3位決定戦でも勝ち切り、堂々の3位でした。3P主体の特異な戦術でしたが、このメンバーにはこれしかないという戦いぶりでした。南高も自分たちにしかできないものを作り上げ、目標を達成したものです。  
(福澤)

○ 7月5日(月) 期末考査終了, 練習再開

○ 6月22日(火) 期末考査のため練習休止

ここまで約2か月, トレーニングにじっくり取り組み, 成果が表れています。考査明けからは攻防の練習に入り, 練習マッチをこなしながら8月のウィンターカップ予選に臨みます。

○ 6月13日(日) 松山東高校と練習マッチ

東高が県総体で3位, 四国大会へ出場することになり, 練習相手に選んでくれました。初めてのゲームでしたが, 意欲的にみんなで取り組みました。ここまで速攻の素早いスタートやディフェンスで守り切る意識づけの練習を続けてきました。十分とは言えませんが, 自分たちで課題を感じ, ステップアップを目指します。とてもいい練習になりました。

○ 5月20日(木) 中間考査終了, 練習再開

○ 5月10日(月) 中間考査のため練習休止

ここまで約10日間, トレーニング, ボールハンドリングとじっくり練習してきました。休み明けは, 引き続きトレーニングで身体づくりとドリブルワークの練習です。じっくり取り組みます。

## Voice

副顧問の永野先生の指導でトレーニングを続けてきました。これまで, これ程継続的に時間をかけてやったことはなく, とても大きな成果が出ていると感じます。身体をしっかり作り, 技術の土台を強固にしていきます。

(福澤)

## Voice

ここ数年遠ざかってしまっているベスト8への振り返りと、先輩たち悲願のベスト4へ向けがんばります。

(福澤)

## Voice

1試合目の聖稜戦からの悪い流れがそのまま、というのが率直なところ。初戦での対戦もスチールで得点できていたという点で、決してうまくいった訳ではありませんでした。逆に、大差で勝ったことで、うまくいかない、リードされた、という焦りが出たのかもしれませんが。

(福澤)

### ○ 4月27日(火) 新チーム始動

1年生4人を迎え、2年生12名との新チームの練習が始まりました。まずは、トレーニングで体づくり、動き作りから徹底的にやっていきます。声をかけながらいい雰囲気での練習が始まりました。これから1年間、いつ練習が休止になるかわかりません。練習ができる、ということに感謝しつつ、集中して活動していきたいものです。

### ○ 4月26日(月) ミーティング

敗戦から一夜明け、3年生の思いを語ってもらいました。一つ上の先輩も人数が少なく、総体がなくなり、この3年生は宿泊遠征もなく、県外遠征も一度だけ。とても大きな制約の中、これまで一生懸命練習してきました。結果は残せませんでした。みんな大きく成長したと思います。この悔しさは後輩に託し、次の目標に向かってまた努力を積み上げてください。よく頑張りました。

### ○ 4月24日(土) 中予総体2日目 @松山中央高校 代表決定戦 vs 松山中央高校 ● 50-52

1Q中盤から速攻が冴え、18-7。このまま行けるかと感じたものの、2Q、不用意なファウルが重なり、相手にフリースローで4点、ゾーンディフェンスをひかれリズムも崩れ、11-16、前半29-23で終了。振り切るべきところでミスから着いてこられ嫌な展開となりました。3Q、やはり相手ゾーンにとまどい、速攻も出ず得点できません。11-21、40-44と逆転を許しました。4Qも全く波に乗れず、最後までもつれましたが、残り15秒、スチールするもファウルで凌がれ、フリースローを2本とも落とし、それでも残り5秒でマイボール。ゴール下まで潜り込みシュートするも決まらずタイムアップ。2点差で敗退しました。県大会出場ならずとなり、選手には悔しい思いをさせました。



## Voice

劣勢を跳ね返すだけの自信を育てられなかったと感じています。冬以降の練習制限で南高独自の春先の伸びを体験できず、勝つ喜びを感じさせることなく引退となりました。つらい思いをさせました。

(福澤)

○ 4月25日(日) 中予総体2日目 @松山中央高校  
敗者戦一回戦 vs 松山聖稜高校 ● 68-79

1Q, タレント揃いの聖稜高校に対し, オフェンスリバウンド, 速攻, シュート数で上回り, 一時10点差をつけながら23-18とややハイペースでリード。しかし, 2Qに入り, 聖稜④のシュートが面白いように入り出し, 逆にこちらは勢いがなくなり対称的な展開, 11-27と一気にひっくり返され, 前半34-45と9点差。3Qも聖稜④の勢いは止まらず一人で18点。一方こちらは, 焦りからチームプレーが乱れ立て直せず, 14-24。最終Q, ディフェンスで仕掛け, ミスを誘うものの追いつけず, 68-79で敗退しました。2Q以降, 終始リズムが取り戻せず後味の悪い結果となりました。



## Voice

感染拡大対策として無観客での開催となったためベンチからzoom配信をしました。保護者だけでなく, 卒業生も視聴してくれました。応援ありがとうございました。

(福澤)

○ 4月24日(土) 中予総体1日目 @松山中央高校  
二回戦 vs 松山商業高校 ● 61-75

県新人ベスト8の松山商業に対し, 1Q18-19, 2Q10-9, 前半28-28の同点。オフェンスリバウンドと速攻で十分対抗できました。後半に入り, 3年生リバウンドの中心となる2名がファウルトラブルでベンチに下がりがながらも, 2年生が踏ん張り, 19-25, 6点差で最終Qへ。4Q立ち上がり, 勢いよく攻められ残り7分で10点差。そこから差を詰められず, 最終61-75で敗退しました。しかし, 自分たちの力をよく発揮したい内容でした。明日の敗者戦, 代表決定戦へ向け, 仕切り直しです。できることを精一杯頑張るのみです。





## Voice

あと少しで覚醒というところでの練習制限。ハーフコートオフェンス、ディフェンスと課題は多く残りましたが、精一杯のゲームをしたいです。あっという間の1年。がんばります。  
(福澤)

○ 4月24日(土) 中予総体1日目 @松山中央高校  
一回戦 vs 松山中央高校 ◎ 86-46

一回戦松山中央戦。1Q, ディフェンスからの速攻で着々と加点。23-12。2Qに入っても, リバウンド, スチールからの速攻で加点。28-10, 前半51-22で終了。後半も同様の展開で全員出場となり, 最終86-46で二回戦へ駒を進めました。

○ 4月23日(金) 総体予選前夜

練習試合はおろか, 練習もままならない状況でついに総体予選を迎えます。現時点のできる限りの戦いを見せてもらいたいものです。がんばります。



○ 3月24日(水) 練習試合再禁止, 接触練習自粛

新型コロナ感染拡大により練習試合が禁止となり, 練習においても身体接触を伴うものは控える, との通知がありました。仕上げの時期に厳しい内容ですが仕方ありません。できることに精一杯取り組むだけです。

## Voice

内容的には, 良かったというよりもスチールのタイミングがはまったという感触です。点差に安心せず, やるべきことに集中です。

(福澤)



## Voice

速攻のスタートや目指すプレーが少しずつ改善されてきています。あと少しで覚醒です。練習あるのみです。

(福澤)



### ○ 3月14日(日) 松山北高校、三島高校と練習マッチ

@松山北高校

松山北高校、三島高校と終日練習マッチを行いました。松山北高校との対戦、1本目は速攻が冴え、何度もいいプレーが見られましたが、それ以降はミスが多く、失点がかさみました。北高はシュートがよく入り確実性が上がったようです。こちらはまだまだハーフコートでのプレーの定着が甘く、スムーズでいいプレーも見られるものの、スペースが狭くなり苦しいプレーも多く見られます。とにかく練習、定着させていきます。三島高校は、2人の好選手がチームを引っ張ります。内容は北高と同様で、相手よりも自分たちのプレーができるかで勝敗が決まります。県ベスト4、8クラスのチームとじっくり対戦できて、とてもいい練習になりました。

### ○ 3月7日(日) 大洲高校と練習マッチ @大洲高校

大洲高校、八幡浜高校、宇和島東高校(午前のみ)と終日練習マッチを行いました。宇和島東高校とは今チーム初対戦。部員は1年生のみでしたが、はつらつとしたプレーが印象的でした。考査明けから、センターの速攻時のリムランとハーフの縦の3on3を中心に練習してきました。速攻のスタートは随分早くなりましたが、練習してきたプレーはまだまだ見られませんでした。地道に練習していきます。八幡浜高校はシュート力があり、フィジカルも強い好チームです。リバウンドが互角のときはいい勝負ですが、そこが崩れると相手になりません。新人戦以降の大きな課題です。しっかり取り組んでいきます。新人戦から2か月ぶりの試合でとてもいい練習になりました。





## ○ 3月1日(月) 卒業式

昨年と同様、在校生は希望者のみの参加、他は自宅待機という規模縮小での卒業式となりました。1年前、突然の臨時休校、練習禁止。長引く休校と総体の中止。最後に大いに伸びて勝ちを経験していく時間を逸し、何よりも最後の大会を迎えられなかったという無念での引退。これまでにない思いをしてきた3年生です。少ない人数でひたすら速攻の練習に取り組み、キャプテンのリーダーシップの下、ひたむきにがんばりました。5月末、練習が再開となったものの攻防練習を控える中、1年生と基礎練習に取り組んでくれました。「自分たちにできることを精一杯」と変わらぬ姿勢で最後まで活動してくれた姿は忘れられません。立派な3年生でした。次の世界で新たな目標を立て、大いなる飛躍を期待しています。3年間、お疲れ様。これからもお互いがんばろう。



## ○ 2月19日(金) 練習再開

コロナ感染拡大対策として考査が1週間前倒しで行われました。攻防練習も解禁となり、成果を確認していきます。

## Voice

校歌を歌えない卒業式。例年とは違う寂しさの中、卒業となりました。3年生との活動は実りあるものだったのか、これから先、どんな風に高校の部活動を思い出すのか、いろいろな問いが浮かびます。一生忘れない3年生となるでしょう。卒業おめでとう。

(福澤)



## Voice

プレーの定着が甘く、目指す戦いができませんでした。もう一歩で覚醒というところまで来ていると感じていますが、プレーで引っ張れる選手がおらず、1年生もまだまだ経験不足というチーム構成で伸びが遅れています。基本に戻り、課題にじっくり向き合い、一からやり直します。  
(福澤)

### ○ 2月7日(日) 学年末考査時間割発表 練習休止

新人戦以降、身体接触なしの練習ということで、速攻をもう一度基本から見直し、2メン、3メンドリルにじっくり取り組みました。パスのタイミング、スタートの早さ、2人、3人の関係とかなり改善されたと感じています。3月に入り、練習試合解禁が待ち遠しく感じます。ようやく目途が立ってきました。

### ○ 1月10日(日) 新人戦中予予選会二日目 @伊予高校 敗者戦一回戦 対 東温高校 ● 50-71 敗退

1Q, 速攻が思うように出せず得点が伸びません。東温高校はサイズがないものの、ディフェンスはアグレッシブで果敢に守られ苦しい展開となりました。11-18。2Q, ディフェンスの帰りが遅く、速攻を受け失点。こちらの速攻は思うように出せず、やはりしつこいディフェンスに粘られ、つぶされてしまいます。8-16, 前半19-34の15点差で終了。全くいいところが出せず、悪い部分が前面に出てしまったという内容でした。何とか立て直そうと言いつつ聞かせて臨んだ3Qも抑えられ11得点、逆に速攻を受け20失点。4Q, ようやく勢いあるプレーが見られ20-17とするものの、最終50-71と大差で敗退しました。東温高校はサイズのないチームのお手本のような戦いで、弱いところを徹底的に突かれました。プレーを一つ一つ見直しながらやり直します。とてもいい経験になりました。

### ○ 1月9日(土) 新人戦中予予選会一日目 @伊予高校 一回戦 対 松山北高校 ● 53-73 敗退

1Qほぼ互角の内容であったが、ほんの短い時間にプレッシャーを受けミスを連発し失点、14-21。2Qもほぼ互角で13-14。前半8点差で前半を終了しました。3Q, 巻き返しを図りたいところでしたが、速攻が出ず9-13。12点差で最終Qへ。要所で3Pを決められてしまい17-25。最終53-73で敗退しました。

## Voice

北高戦では、十分戦えるところまで来たと感じましたが、東温戦では、甘さを徹底的に突かれ、まだまだと感じさせられました。どちらの感触も確かです。いい面を定着させ、さらに伸ばし、課題を明確にしながら練習を見直します。コロナ再拡大の中、接触練習、練習試合禁止となり、じっくり向き合えます。  
(福澤)

## Voice

北高、東高戦ともにいいプレーが見られましたが、長続きせず、停滞時間を経てミスが出始めるという悪い流れが見られます。冬休みに入り、ラリー形式の攻防練習を取り入れ、流れを意識してきました。選手同士のコミュニケーションを密にして連携を強化していきます。

(福澤)

### ○ 12月27日(日) 松山東高校と練習マッチ

新チームとなって初めての対戦。東高は、サイズはないものの、スピード、シュート力のあるガードを中心によくまとまったチームです。ハーフコートのゾーンディフェンスを基本にオールコートを変えてのディフェンスです。隙があればどんどん3Pを打ってきます。アウトサイドシュート主体なのでディフェンスへの切り替えやバランスがよく、こちらの速攻のチャンスがなかなか作れません。ハーフではゾーンディフェンスに戸惑い、ミスも多く得点が伸びません。いずれのゲームも数点差でやられてしまいます。リバウンドからのつなぎのスピードとハーフコートでのオフェンスが課題です。新人戦までの時間で少しでも改善させていきます。

### ○ 12月18日(金) 2学期終業式

早くも2学期終了。新型コロナ感染拡大が心配されています。練習試合の制限も入りました。新人戦に向けて十分な練習をさせてやりたいものです。

### ○ 12月5日(土) 松山北高校と練習マッチ

WC県大会で見事ベスト4に入った松山北高と2チームでじっくり半日練習マッチをしました。午前中、2年生はGTEC受験のため、1年生メンバーで始めました。途中までついていくものの、決め手に欠け、徐々に離されてしまいます。2本目、2年生センターが到着し、リバウンドが取れ始め、内容も格段に良くなりました。終盤、やはり離されてしまいますが、いい場面は多く見られました。ただ、2年生がいないと速攻が出ず、持ち味が十分にさせません。練習を積んで定着を図ります。半日、2チームでたっぷりやらせてもらい、いい面、悪い面を全員で共有できました。いずれのゲームもハーフで40点取られてしまいます。ディフェンスの改善を重点的に、ステップアップを目指します。とてもいい練習になりました。

### ○ 12月2日(日) 考査終了。練習再開。

## Voice

速攻のいいプレーはできるもののまだまだ意識統一がなされず合格点には及びません。ここへきてなかなか崩せない壁が現れました。地道に練習するのみです。

(福澤)

## Voice

いいプレーが多く見られるようになりましたが、流れが悪くなると停滞が続き、一気に離される場面が見られました。まだまだ、信頼できるエース不在のため、悪い流れを断ち切れません。2年生のリーダーシップが求められます。考査明けから、ハーフコートのオフェンス、ディフェンスの整理、オールコートプレスと取り組むべきことはたくさんありますが、一つ一つ身に付けていきたいものです。

(福澤)



### ○ 11月19日(木) 期末考査時間割発表

### ○ 11月15日(日) 5チームを招いて練習マッチ

三島高校、西条高校、大洲高校、八幡浜高校、南宇和高校を招いて終日、10分×2の練習マッチを行いました。午前中は、八幡浜高校、三島高校、大洲高校との対戦でした。八幡浜高校は前回対戦した時よりも、フィジカルが強くなり、インサイド、リバウンドなどで押し切られる場面が多く見られました。シュートもよく入り、チームカアップを感じました。こちらは、途中まではそこそこやるものの、シュートが入らず、集中が切れ一方的にやられました。三島高校は、個々のスキルが高く、驚かされました。ディフェンスからの速攻が決まり、いいプレーも見られましたが、押し切られました。大洲高校戦でも、2ピリオド中盤までは、速攻が決まりいい展開でしたが、徐々に崩れだし、中々長続きしません。八幡浜高校戦同様、連続失点から大量失点につながる時間帯があり、大きな不安要素となりました。午後は、南宇和高校、西条高校と対戦。いずれもディフェンスからの速攻が冴え、得点も伸びました。オールコートのプレスの練習を始めました。実戦を通して、少しずつレベルアップさせていきます。まずは、練習の成果が見られ、また、ディフェンス、オフェンスとも課題が認識されました。考査の休みに入りますが、しっかり対策を練って考査後から新人戦へとステップアップさせていきます。とてもいい練習になりました。

### ○ 11月8日(日) 雄新中学校と練習マッチ

雄新中学校と合同練習、最後に練習マッチを行いました。熱心に近隣の高校に出向いて合同練習をさせてもらっているそうです。素朴でひたむきな選手もおり、初々しさを感じました。また機会があれば是非一緒に練習したいものです。





## Voice

これまでのチームも3か月で速攻の大まかな形は作れてきました。今年も3か月でいいプレーが出始めました。これからは、これを徹底させ、詰めのバリエーションを増やししながら、ハーフの止まらない動きを作っていきます。ここからが今年の挑戦です。みんなで南高のバスケットを作っていきます。  
(福澤)



### ○ 10月25日(日) 今治西高校と練習マッチ @今治西高校

今治西高校、今治南高校、新居浜東高校、新居浜西高校、西条高校と練習マッチを行いました。2年生が外部模試で不在する選手がいる中、1年生主体で臨みました。今治南高校、新居浜東高校戦では、ディフェンスでのプレッシャーが効き、速攻も冴え、全員出場でそれぞれが練習の成果を確認できました。新居浜西高校に対しては、先週の敗戦からディフェンスを調整しながら1週間練習しました。3Pシューターや長身選手にやられる場面もありましたが、粘り強くプレッシャーをかけ続けることができ、徐々にミスを誘う展開に持ち込めました。西条高校戦は先週同様接戦で、メンバーを変えながらではあるものの速攻の切れが今一つで及びませんでした。最終今治西高校戦は、オールコートゾーンプレスを仕掛けられ全く対応できずミスを連発。2ピリオドではディフェンスが効き始め、速攻につなげ追いかけてましたが及びませんでした。全体的に、いいプレーが増え、ナイスプレーと声をかけることも多くなりました。さらに徹底し、進化させていきます。2週続けての小遠征でしたが、とてもいい経験になりました。引率の保護者の皆さまありがとうございました。

### ○ 10月18日(日) 西条高校と練習マッチ @西条高校

西条高校、新居浜西高校、川之石高校、伊予高校、西条南中学と10分×2のハーフゲームを終日行いました。新居浜西高校は、長身選手と3Pシューターがおり、個々のスキルも高い好チームです。ディフェンスでプレッシャーをかけるものの破られ、ヘルプに遅れたところをうまく突かれ失点を重ねました。ディフェンスからの速攻で追いかけてましたが及びませんでした。伊予高校、川之石高校、西条南中との対戦では、ディフェンスでのプレッシャーがよく効き、速攻につなげることができました。最終、西条高校との対戦は、スピードあるガードにディフェンスが破られ失点しました。WC予選後考査を挟みディフェンスの練習に取り組み始めましたが、課題がしっかりと認識でき、とてもいい練習となりました。

### ○ 10月9日(金) 中間考査終了 練習再開

中間考査が終わり練習再開です。来週は西条高校、再来週は今治西高校へ遠征です。身体を戻しながらWC予選以降の練習の成果を確認です。



## Voice

先週の敗戦が嘘のようにみんなはつらつとプレーしていました。スペースがつかれず、最後の詰めがうまくいきませんが、これからの練習で改善させていきます。中間考査のため、来週で練習休止期間に入ります。時間を無駄にせず、常に前進を目指します。

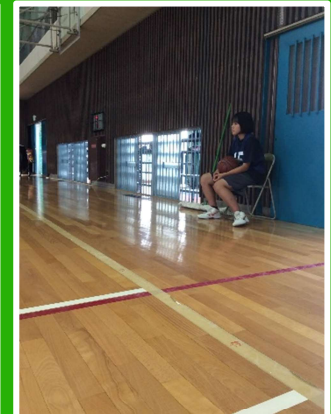
(福澤)

### ○ 9月29日(火) 中間考査時間割発表 練習休止(～10/8)

中間考査前のため練習休止期間に入ります。速攻の見直し、ディフェンス練習と進めてきました。いい調子でここまで来ました。高い目標を掲げ、プレーのポイントを明確にしながら、これまで先輩たちが作ってきた南高のバスケットを大きく発展させてもらいたいです。ひたむきに、とにかく練習です。

### ○ 9月21日(月) 川之江高校、今治北高校、松山北高校、大洲高校、八幡浜高校と終日練習マッチ

6チーム集まったの練習会を開催しました。いずれも県ベスト8クラスのチームで刺激になりました。先週の大会以降、しっかり走り切ろうと速攻の基本を見直し、ディフェンスの練習も始めました。いずれのゲームも速攻、ディフェンスとまですますのでできてました。メンバーの特徴も掘みかけてきたので、いろいろな組合せや場面に応じた起用など試すことができました。練習を進めながら、経験を積むことでどんどん可能性が広がっていくと感じています。とてもいい練習になりました。



## Voice

11月から下校時間が冬時間になり、練習時間が短くなります。10月の練習の成果はとても大きな意味を持ちます。より集中し、高い目標を持って頑張ってもらいたいです。

(福澤)





○ 9月20日(日) 松山南第二中学と練習マッチ @南第二中

体育館が使えず南第二中学に出向いて練習マッチを行いました。今年度から、本校卒業生・チームの先輩が赴任し、申し入れを受けたので出向きました。中学生ながらサイズもあり、スピードもあり、今後の活躍が期待できます。本数を重ねる毎にディフェンスがよくなり、練習の成果が少しずつ見えてきました。ディフェンスからの速攻がやはり一番効きます。ディフェンスの強化により、速攻に磨きをかけていきます。とてもいい練習になりました。



○ 9月12日(土) ウィンターカップ中予予選会 @伊予市民体育館  
一回戦 愛媛大学付属高校 ● 67-71

立ち上がり、お互い固さが見られもたつきながらもオフェンスリバウンドからのセカンドショットなどで23-15のリードで1Q終了。2Q, ディフェンスを頑張るもののローテーションが空回り。ノーマークのジャンプショットをしっかりと決められ22失点。こちらは、依然固さが取れず、走り切れずで得点が伸びず中盤に追いつかれました。何とか突破口をとメンバー交代を試みますが、1年生も初めての大会で緊張からかいつものはつらつが見えません。13-22, 1点ビハインドで前半終了。3Q, お互いミスが続く、シュート数は増えるものの決まらず得点が伸びません。15-14, 同点で最終Qへ。焦りからか、足も止まり、連係が薄くなり、相手#6に13点を許してしまいます。プレーも雑になりシュートが決まりません。最後まで粘りを見せるものの届かず、16-20, 最終67-71で敗退しました。優位に立てる状況でもミスが積み重なり、チャンスをもものにできませんでした。ディフェンス、速攻と徹底ができず、中途半端な形で時間が過ぎてしまった、ということろです。残念ではありますが結果を真しに受け止めて、速攻、ディフェンスを見直します。まだまだ始まったばかりです。高い目標を見失わず、頑張ります。



## Voice

これまで練習マッチをこなしてきましたが、ここまですぐにいかないというのありませんでした。まだまだ練習が足りません。この大会を一区切りとして速攻に取り組んでできました。ここからは、ディフェンスに少しずつ時間をかけながら、オールコートマンツーマンへと広がっていきます。新人戦で一暴れできるように、目標を明確にしながらか練習します。  
(福澤)



## Voice

松山東は自分たちの持ち味を最大限に生かし、それをしっかりやり切るチームでした。強かったです。  
(福澤)



### ○ 9月6日(日) 松山東高校と練習マッチ

新人戦ベスト4の松山東3年生を招いての練習マッチとなりました。とにかく走り回られ、セーフティの甘さを痛感しました。速攻でのミスもありましたが、パスランで崩す場面も何度もあり、練習の成果は見られました。ただいざ攻め込もうとするとことごとく潰され、シュートまでたどり着きません。これまで、何となくいい調子で来ていましたが、コテンパンにやられ、目が覚めるとともに最重要課題が浮き彫りになりました。とてもいい練習になりました。

### ○ 9月5日(土) 今治西高校と練習マッチ

今治西高校と練習マッチを行いました。今治西はサイズはないもののボックスアウトを徹底し、ディフェンスもがんばるいいチームです。ボックスアウトを徹底されてオフェンスリバウンドを抑えられるとこちらの持ち味も半減し、得点が伸びません。オフェンスの整理をしながら少しずつ幅を広げていきます。2チームで存分にやりました。まだまだむらはありますが、いいプレーが出ています。

### ○ 9月3日(木) 運動会

例年と比べ少し縮小での実施となりました。例年、今週末に大会ですが、今年はあと1週間あるので、まずは体力・体調の回復を図りながら、時間を有効に使いたいものです。

### ○ 8月29日(土) 練習再開(運動会準備期間中特別許可練習)

青少年センターで練習再開です。大会まで2週間。速攻が良くなってきました。少し楽しみになってきました。

## Voice

コテンパンにやられましたが、ハーフラインを超えるまではパスランで崩しながら進めることができました。3Pラインから先でスペースがつかえず、シュートセレクションが悪く、練習ができていないところですが、これまでの練習の成果は十分見られました。  
(福澤)

## Voice

いい調子で夏休みを  
終えました。パスが  
途切れることなく  
シュートまでつなげ  
られる速攻も随分見  
られました。

(福澤)



### ○ 8月23日(日) 松山中央高校, 松山西中等教育学校と練習マッチ @松山中央高校

来週から運動会前の練習休止期間に入るため、夏休みの最後に練習マッチを行いました。ディフェンスが格段に良くなり、適応の早さに驚きました。速攻の練習がメインでディフェンスの練習はまだですが、練習マッチのたびに良くなっています。夏休みの練習は大いに成果のあるものになりました。大会はもうすぐです。1週間休んで再開です。

### ○ 8月10日(月) 宇和島東高校, 宇和島南中等教育学校, 北宇和高校, 川之石高校, 大洲高校, 新居浜南高校と練習マッチ @鬼北町総合公園体育館

宇和島東高校の主催で鬼北町総合公園体育館での練習会に参加しました。10分×2のミニゲームを存分に行いました。練習会とは言え、接戦をものにしたたり、2ピリオドで逆転したりで負けなしの結果でした。速攻でのいいプレーも見られ、オールコートマンツーマンでは相手のミスを誘いながら走り回るなど練習の成果が大いに見られました。今年のチームは人数が多いため、激しいマンツーマンプレスや速攻など、これまで各年代の先輩たちが取り組んできたスタイルの総和に挑みます。まだまだ時間はかかりますが、高い目標を持ち続け、到達を目指します。これまでのチームがつくってきたものに少しずつ近づいていきます。遠方まで出向きましたが、とてもいい練習となりました。

### ○ 8月9日(日) 今治北高校と練習マッチ

今治北高校と2チームで練習マッチをしました。今治北は今年度から副顧問に就いていただいている永野先生の前任校で、選手の力が充実しているとお聞きしていたところ、練習マッチの申し入れを受けました。ガードのスキルやシュート力、サイズなど強力なチームでした。速攻、オールコートマンツーマンなどいいところも見られ、課題も見られ、とてもいい練習になりました。ディフェンスもゲーム中に少しずつ改善されるなど収穫がありました。いいプレーをもっと定着させ、さらに発展させていきます。





## Voice

例年になく練習を進めた状態でのゲームとなり、そこそいい内容でした。2年生の強みであるリバウンド、層の厚さで挑むオールコートマンツーマン、アグレッシブな1年生のオフェンスなど多くの可能性を持っています。攻防で関係を深め、さらにステップアップを目指します。

(福澤)

- 8月2日(日) 午前中一松山北高校, 松山西中等教育学校と練習マッチ @松山北高校  
午後一松山中央高校と練習マッチ @松山中央

体育館が使えず、松山中央高校に練習マッチをお願いしたところ、後日、松山北高校からお誘いがあり、終日の練習となりました。選手の人数も増えたため、出場時間の確保を考え実施しました。内容は、速攻の練習成果が確認でき、いいプレーも見られました。ディフェンスもゲームを通して修正しながら少しずつ良くなりました。例年になく選手層が厚く、メンバーの個性をまだつかみ切れていませんが、大きな可能性を感じました。何よりも全員が楽しそうにプレーしているところが印象的です。高い目標を持ち、練習に励みます。

- 7月26日(日) 個別メディカルチェック

練習と並行して、トレーナー指導による個別メディカルチェックを行いました。筋力、柔軟性を確認し、評価してもらいます。身体づくりの意識づけに活用していきます。

- 7月25日(土) 大洲高校と練習マッチ

初めての練習マッチです。大洲高校は例年通りフィジカルの強い、勢いあるチームです。こちらは、まだまだいいプレーはあまり見られませんでした。2年生がリードする速攻とリバウンドを軸に1年生の活躍も見られました。ハーフに入るとまだぐちゃぐちゃですが、ここ数年苦しんできた得点力は期待できそうです。まずは速攻、そして、ハーフの整理へと進めステップアップを図ります。いい練習になりました。





## Voice

例年、春休みからGWまでゲームを積みながら最後の仕上げに臨み、本当に楽しくなる時間を奪われました。この試練はきっと将来の糧になる、などと無責任なことは言えません。この3か月に経験したことを私自身も振り返り、いつか話したいです。この1年の活動は自分たちにとってどんな意味があったのか。何年か経ってみんなで振り返りたいです。とにかく、3年生、お疲れさまでした。  
(福澤)

### ○ 7月17日(金) 期末考査終了・練習再開

大雨などの休校が挟まり異例の長期間の練習休止となりましたが、これからまとまった練習ができます。攻防に入り、じっくり速攻を作っていきます。

### ○ 6月30日(火) 期末考査前練習休止(~7月15日)

速攻を作るためのパス、2メン、3メンと進めてきましたが、いい調子です。いったん休みに入ります。1、2年生大会が中止になり、代わりにWC予選が9月2週に入りました。まずはそこを目指して練習です。

### ○ 6月11日(木) 新チーム始動

新入生選手11人マネージャー1人を迎え一気に大所帯となり始動です。またいつ練習ができなくなるか分からないため、まずは大枠をつくっていきます。細かいところはその都度少しずつ修正しながら、速攻を作り上げます。1年生はアグレッシブで攻撃力があり、2年生とうまく噛み合えばいいチームになります。3年生との活動で前に進んだ状態での始まりです。まずは3年生のレベルを目指し、練習です。

### ○ 6月9日(火) ミーティング

3年生の想いを伝えてもらいました。無念さも感じられましたが、心に染みる時間になりました。活動の時間は短かったですが、自分たち自身を含め、関係するみんなに多くのものを残した活動だったと思います。消化するには時間がかかりますが、長い時間をかけしっかり向き合い、いつかじっくり話をしたいです。まずはお疲れさまでした。今後の活躍を心の底から期待しています。

## ○ 6月7日(日) 最後の練習

ついに最後の練習を迎えました。卒業アルバム掲載用の写真撮影に写真屋さんに来ていただき、存分に写真を撮ってもらいました。保護者、卒業生も駆けつけてくれ実に温かい最後の練習となりました。終わりには、3年生チームと1, 2年生チームのゲームも行い、最後に3年生の雄姿を見せてくれました。2週間の短い練習期間、速攻の基本となる基礎練習を1年生と一緒に取り組み、攻防の総合練習でその発展していくプレーを見せてあげてくれたことは、本当に価値あるものになったと思います。3年生にしかできないことを立派に成し遂げてくれました。パス主体の速攻に本格的に取り組んだ2年目。一緒に作り上げてきた南高のバスケの発展に、大きな成果と今後へ向けた多くのヒントを残してくれました。

立派な3年生でした。まだまだ先の見通りが立たない重苦しい時間が続きそうですが、次のステップに向けてお互い頑張りましょう！

保護者の皆さま、応援、引率などお世話になりました。ありがとうございました。





## Voice

自分たちにしかできないことにもう一度取り組もうと、3年生はこれまで最大の困難に立ち向かいます。もう一度みんなとバスケットがしたい、との3年生の言葉に答えられるようみんなで精一杯取り組みます。

(福澤)

## Voice

異例の事態となっています。選手にはいつも言ってきたことです。「今できることを一生懸命に」。それが試されるときです。

(福澤)

### ○ 5月25日(月) 学校再開。

5月11日からの分散登校を終え、ようやく学校再開です。それに伴い部活動も再開となります。5月1日に県総体の中止が決定され、3年生は失意に暮れたことと思います。しかし、何とか切り換え、明日から6月7日まで最後の練習に臨みます。これまでの3年生がしてくれたように、後輩にその姿を見せてあげてもらいたいです。これまで一生懸命取り組んできた南高のバスケットボールを見せてあげてもらいたいです。わずかな時間ですが、最後の締めくくり、頑張ります。

### ○ 4月8日(水) 部活動再休止

順調に身体も戻り、攻防の練習に入ったところで再び新型コロナウイルス感染拡大防止として部活動が休止となりました。総体の予選もなくなり県大会を2週に渡って行うことになりました。とにかく、今できることをしっかりやっていくしかありません。

### ○ 3月19日(木) 3学期終了

昨日までの連絡では当分の間練習休止は継続でしたが一転、明日から練習再開となりました。まずは、身体を戻すことから、怪我なく焦らずに取り組みます。

### ○ 3月3日(火) 明日から臨時休業

明日から春休みまで臨時休業、生徒は自宅学習で、外出自粛です。みんなで今できることにしっかり取り組もうと確認し、それぞれがストレッチ、トレーニングに取り組みます。ラインで支えあうようにしたそうです。練習再開後、すぐに準備に入れるようにとにかく「今できること」を。

## Voice

修学旅行も延期となりました。その分、5月の練習で時間が確保でき、今回の遅れは何とか取り戻せそうです。練習マッチで経験を積むことはできませんでしたが、残りの時間を有効に、関係を詰め、ディフェンス強化を図ります。

(福澤)



## ○ 3月1日(日) 卒業式

在校生は希望者のみという異例の規模縮小での卒業式。しかし、立派な卒業式でした。パスゲームに取り組んだこの1年半。今後の南高バスケットの魁となってくれました。春休みのゲームではどこに対戦しても、南高のパスプレーは素晴らしいと言っていました。個々が自分の持てる力を発揮し、本当によく伸びました。みんなが自分と向き合い成長したと思います。その姿は後輩に確実に受け継がれています。今年も素晴らしい3年生でした。これからもお互いがんばろう。



## Voice

新型コロナウイルスの感染拡大により社会生活に大きな変化が余儀なくされています。これからの部活動、それ以前の学校生活がどうなるのか、大きな不安の中、来週から春休みまで臨時休校です。

(福澤)

## ○ 2月29日(土) 学年末考査終了

学年末考査終了で練習再開のはずですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止により大きく予定が変わりました。卒業式は在校生不参加の規模縮小、3月初めからの臨時休校と練習どころではなくなってきました。大変な事態です。

## ○ 2月17日(月) 学年末考査のため練習休止

推薦入試も終わり、もう学年末考査です。早くも新しい出会い、そして、最後の挑戦への本格的な準備が始まります。考査明けのまとまった時間で「勝つ」経験を積みつつ、課題改善を図り、大きな飛躍を目指します。





## Voice

例年の新人戦後の練習は、冬時間で練習時間が少ない上に怪我あり、練習があまり進みません。3月からの練習で経験を積み、勝敗を重ねながら最後の仕上げへと向かっていきます。今年のチームも少しずつ課題を改善しながら、飛躍が遂げられるものと考えています。

(福澤)



## ○ 2月11日(火) 中予リーグ戦二日目 @伊予農業高校

リーグ戦2日目、伊予高校戦。速攻でのパスの数が少なく、ドリブルが多くなってしまい、崩しのプレーが効果的に働きませんでした。同時に1年生センターがファウルトラブルでオフェンスリバウンドが単発になり、リズムに乗れない時間帯が長くなってしまいました。新人戦以降取り組んできたディフェンスで前半はプレッシャーをかけ、後半に入り相手も徐々に嫌がってプレーが雑になりかけたものの、こちらも頑張り切れず追い込めませんでした。最後までつれ1点リードで迎えた残り3秒、相手ボールのスローイン・ワンプレーで決められ1点差の敗戦となりました。

リーグ戦3戦目、松山中央高校戦。1試合目とは打って変わって速攻でのパスも多く、よく崩して得点できました。ディフェンスも頑張りましたが、やはり一日目と同様、要所、詰めどころで集中できず簡単に得点されてしまう場面が多く見られました。後半は全員出場練習の成果を皆で確かめることができました。

二日間のリーグ戦は大切な経験となったと思います。まだまだ経験不足ですが、それは経験で埋められます。例年、学年末考査明けのまとまった練習でゲームをこなし、勝ち方を覚えていきます。今は苦しいときですが、高い目標を見失わず頑張ります。

## ○ 1月26日(日) 中予リーグ戦一日目 @伊予高校

松山中央高校、伊予高校、伊予農業高校、松山西中等との5チームでのリーグ戦の1日目。伊予農業高校と対戦しました。交流戦の意味合いもあり、全員出場で臨みました。2週間前に新人戦一回戦で対戦した際は、前半こちらもファウルトラブルもあり、振り切れませんでした。今回は1Qで速攻がうまく決まり10点リードを奪いました。2Qはベンチメンバーも出場しましたが、イージーミスから相手が行きを吹き返し、同点とされ、3Qも同様の展開でリードを許しました。10点を追いかける4Q、スタートメンバーで臨んだものの、焦りから無理なプレーが見られ、引き続きイージーミス連発と反撃できず2点差で敗戦となりました。精神的な弱さが大きく感じられたゲームでした。オフェンス力がある訳ではないため、今後苦しい展開を凌ぐ必要があります。その意味ではとてもいい経験になったと思います。練習ゲームをこなしながら、春までには改善を図ります。

## Voice

伊予高戦では、気負いからかパスランがうまく機能しない場面がありましたが、力をつけてきています。練習中に「ナイスプレー」と声をかけることも多くなりました。経験を積むことで確実にステップアップするはず。それまで、しっかりとディフェンス練習に取り組み、4月からの仕上げに備えます。

(福澤)







## Voice

相手のメンバー交代もありましたが、済美高校相手に64得点は南高7年の中で2番目の得点です。(1番は4年前、6点差で敗れました)。パスランで破りながら得点でき、練習の成果が大いに見られました。

(福澤)



○ 1月11・12日(土・日) 新人戦中予地区予選 @伊予高校  
一回戦 vs 伊予農業高校 ◎ 77-56  
二回戦 vs 済美高校 ● 64-110

一回戦伊予農業戦。立ち上がりシュートが決まらずなかなか振り切れません。相手3P3本を含む21失点、20-21のハイスコアで2Qへ。ディフェンスで踏ん張り、相手を抑え6失点とするものの、シュートが決まらず16得点。波に乗れません。3Qようやくシュートが決まり始め28-10。4Qは全員出場となり最終77-56、二回戦へ進みました。  
二回戦済美高校戦。スタートから凄まじいプレッシャーを受け、ミスを連発。1Q6-40と一方的な展開となりました。2Q相手のメンバーが代り始め、スピードにも少しずつ慣れてきて12-23。3Qさらに相手メンバー交代すると、プレスをかわし着々と加点、21-23。4Qも同様にプレスをかわし25-24と、後半はスピード感あるバスケットをさせてもらいました。敗者戦へ向けていい材料がたくさん見られました。

敗者戦一回戦 vs 松山商業高校 ● 64-66

二日目に回って敗者戦一回戦松山商業高校戦。1Qミスが目立つ中、速攻から得点するものの相手の3P3本を含む23失点に対し18得点。さらに2枚看板の2年生ガードが中盤過ぎに3つ目のファウルでベンチとなり、苦しい展開になりました。2Q、相手もファウルが重なりメンバー交代するものの層が厚く、あまり力が落ちません。こちらは2年生ガードがベンチスタートながらも1年生センター、交代で入った1年生ガードが活躍し、17-11と逆点し1点リードで前半終了。前半一時10点差をつけられながらもよく持ち直しました。3Q、2年生ガードはベンチスタート。一進一退の攻防が続く、なかなか逆点できない中、中盤過ぎにスタートメンバーへ戻しリードされながらも何とかついていきました。4Q立ち上げり、速攻からようやく逆点、再び一進一退の攻防が続きましたが、相手3Pが要所で決まりリードを許してしまいます。最後、追いつがるも届かず2点差の敗退となりました。ファウルトラブルの中、1年生が大活躍。今後の改善点が多い中、明るい材料も見られました。応援ありがとうございました。



## Voice

ディフェンスの要でもある2年生ガードのファウルトラブルはベンチの痛恨のミスです。それによって苦戦を強いられ、勝てるゲームを落としたと感じています。これから、ディフェンスのポジショニング、ヘルプ&リカバリーをしっかりと定着させ、オフェンスもハーフコートの整理へと入っていきます。悔しい思いをさせましたが、3月の東西南北戦を目標にスタートをきります。また頑張ります。

(福澤)



## ○ 1月2日(木) 恒例のOB・OG会

昨年は体育館床改修のため実施でき2年ぶりのOB・OG会となりました。50人ほどの先輩方が集まり、交流戦を行いました。OGもたくさん顔を見せてくれ、懐かしい時間を過ごせました。



### Voice

毎日の練習で行うシュートが成功率が上がってきました。先日は初めての70%突破。通常も50%代の後半をキープするようになりました。歴代チームによく追いついてきました。60%代キープを目指し、さらに地道に取り組んでいきます。(福澤)



## ○ 12月29日(日) 大洲高校, 南宇和高校, 伊予高校, 宇和島東高校 と練習マッチ @大洲高校

終日大洲高校で練習マッチを行いました。南宇和高校とは初めての対戦。ミニの時に全国を経験した代だそうで、シュートが上手で気を抜くとすかさず決めてきます。朝一番のゲームでこちらはシュートが入らず、シュート数、リバウンド数では圧倒するものの振り切れませんでした。午後からのゲームでは同じような展開でやられてしまい、シュート力の差を痛感しました。大洲高校戦では、相手のゾンプレスに引っ掛かりながらも破って得点する場面が多く、また、ハーフのゾーンに対してもパスランで上手く動かしながら得点するなどいい内容でした。伊予高校は怪我で休んでいたキャプテンが復帰し、粘りが出てきたように感じました。ハーフ2-1-2のゾーンを混ぜながら守られましたが、そこそこ対応でき、ゾーンオフenseのコツを少しずつつかんできているようです。宇和島東高校は選手が少ない上に怪我もあり、厳しいチーム事情の中、ガードに外、ドライブと果敢に攻められ守り切れませんでした。全体的には、午後から2枚看板の一人2年生ガードが不在のためキャプテンに負担がかかり、キャプテンの得点は伸びませんでしたが、その代わりに1年生メンバーがこれまでにない得点をし、チームに変化が見られてきました。大きな収穫です。まだまだディフェンスには難がありますが、一番の弱点であるシュート力に少し光が見えてきたようです。

今日で練習納めです。また来年も進化を遂げられるよう頑張ります。

### Voice

14日の新居浜西戦でゾーンオフenseのコツを少しつかみかけましたが、今回、かなり定着が見られました。新人戦に向けての大きな課題でしたがチームオフenseのパスランスタイルが定着してきたことがいい影響を見せています。チーム力もついてきました。新人戦ではいいプレーがお見せできるよう、残りの時間を集中して練習に励みます。

(福澤)

## Voice

昨年の12月にお邪魔したときと同じように、速攻を絶賛していただきました。ここまでできるチームはそうはない。やはり松山南高校はすごい！と褒められました。12月に入り、練習に行くのがとても楽しみになっています。どんどん力がついてきています。力が存分に発揮できるように、修正と弱点の補強に取り組みます。

(福澤)

○ 12月25日(水) OB・OG会のご案内  
1月2日(木)9:00～ @本校体育館  
恒例のOB・OG会を開催します。  
お誘い合わせの上、お越してください。

○ 12月22日(日) 徳島商業高校遠征 @徳島商業高校

8月以来の徳島商業遠征です。速攻のできを見ていただこうと出向きました。徳島商業は3年生引退後、人数が少なく、ようやく5人がそろったところだとのことでした。到着後、まずは10分×2のミニゲームを行い、改善点の練習へと入りました。速攻でミスがでるところや強化ポイントを丁寧に指導していただき、ステップアップへの大きなヒントをいただきました。午後からはディフェンス練習、リバウンド練習と進みました。いつもながら、奥の深さに驚かされます。最後に、一日の練習の成果確認として10分×2のミニゲームを行いました。速攻での連係が格段によくなり、見ていて楽しくなるほどのテンポ、リズムでした。いいリズムからのシュートはよく入り、得点も驚くほど伸びました。大きな成果が見られました。とてもいい練習になりました。お邪魔するたびに、いくつかの技術や優れた練習に触れさせていただき、大きな刺激を受けます。帰ってから、改善点をしっかり修正し、さらに仕入れた技術、連係プレーを取り入れながら大きな飛躍を目指します。







## Voice

新人戦の相手が決まりました。一回戦は伊予農業高校です。集中して、走りきって突破します。県大会目指して更なるステップアップを目指します。応援よろしくお願いします。

(福澤)

### ○ 12月14日(土) 新居浜西高校と練習マッチ @新居浜西高校

グレードアップセミナーが終わってから新居浜西高校へ出向き2チームで練習マッチです。新居浜西は東予2位、サイズ、シュート力、スキルといずれも高いレベルにあり、力のあるチームです。川之江高校対戦時と同様に、マンツーマン相手なら十分戦えました。速攻が冴え、ディフェンスもよく頑張りました。ゾーンになったときは、戸惑いが見られ、一方的にやられましたが、帰り際には少し慣れたか、上手く攻めることができました。新人戦に向けて大きな手ごたえが得られました。まだまだ伸びしろは十分です。今後は楽しみと感じられた一日となりました。

### ○ 12月8日(日) 松山北高校、川之江高校と練習マッチ @松山北

午後から3チームで練習マッチです。松山北とは8月の大会以来の対戦です。夏には全く相手になりませんでした。今回は、速攻、ディフェンスと十分戦えました。相手キャプテンが不在ではありましたが、夏に比べれば格段の進歩です。まだ分は悪いでしょうが、手の届くところまで来ました。3月の東西南北戦、4月の中予総体まで、力をつけ雪辱を果たしたいです。川之江高校は、速攻、ディフェンス、シュート力といい面がたくさんあり、力があります。相手がマンツーマンだといいい勝負でしたが、ゾーンの時は、全く攻められずに一方的にやられました。しかし、いいプレーも十分見られたので、今後の練習で巻き返しを図れるはず。緊張感があり、集中していい練習ができました。

### ○ 12月4日(水) 期末考査終了 練習再開

期末考査が終わり、冬休みを挟んでまとまった練習ができる時期です。速攻に磨きをかけ、アーリーオフェンスへと進みながら、ディフェンスの強化を図ります。目標を高く、頑張ります。

### ○ 11月20日(木) 期末考査時間割発表 練習休止(~12/3)

期末考査期間となり練習休止です。考査明けからは新人戦に向けて1か月となります。調子も上向いてきており、かなりのステップアップが望めます。集中して頑張ります。







## Voice

先週の金曜日（25日）に休みを挟んで4日ぶりに練習を見ました。すると、その前よりも格段に速攻の連係が良くなっていました。ようやく覚醒が起きました。速攻に関しては3年生チームにもうすぐ追いつきます。今年はさらに、8月に徳島商業にて教えていただいた、アーリーオフェンスを取り入れようと、準備を始めました。楽しみになってきました。

（福澤）

### ○ 11月17日（日） 伊予高校，伊予農業高校，松山商業，愛大附属高校と練習マッチ

午後から2面が空き，5チームで練習マッチを行いました。力の拮抗するチームが集まりとてもいい練習となりました。内容は，ディフェンスから速攻とテンポよく攻めるスタイルができつつあり，よくなりました。まだまだ詰めがうまくいかないことが多いですが，格段に速くなりました。次はいよいよ詰めのプレーを重点的に練習です。来週から考査となりますが，しっかり目標をもって取り組みます。

### ○ 11月3日（日）

11月になり，下校時間が冬時程の18:30完全下校です。練習時間が短くなり，休日のまとまった練習が貴重なものとなります。昨年，一昨年は照明工事，体育館床張り替え工事があり，12月からは外部の体育館にて練習をしました。忙しさはありましたが，練習時間の確保は例年よりもできました。今年も定期的に青少年センターに出向き，練習時間の確保をしていきます。新人戦で大きな飛躍を遂げられるよう練習に励みます。

### ○ 10月27日（日） 西条高校，今治西高校，愛大附属高校，八幡浜高校，宇和島南中等と6チームで練習マッチ

珍しく2面が終日空いたので6チームで練習マッチを行いました。西条高校は東予地区のベスト4，今治西も混戦の東予地区で巻き返しを図ろうというチームです。八幡浜高校は南予2位，宇和島南はベスト4と力あるチームが来てくれました。どこのチームとやってもそんな色なく，互角に戦えました。速攻も一皮むけた様子で，ナイスプレーがいくつも見られました。ディフェンスはまだですが，少しずついい面も見られています。ただ，やはりシュートが入らず，ゴール下まで詰めるものの決められないという場面がいくつもありました。決まればハイスコアに持ち込めるところを決めきれず，振り切れませんでした。速攻からハーフコートオフェンスまでの連係を深め，まだまだ向上します。同時に，シュート，オフェンスの基礎技術，個人技などを少しずつ高めながら，大きな飛躍を目指します。練習の成果が大いに見られ，とてもいい練習となりました。



## Voice

大洲高校も人数が少なく、例年に比べると厳しい状況のようです。しかし、突破力のあるガードの好リードによりメンバーのいい面が引き出され、まとまりが見られます。今年も目標とするチームとして追いつき、追い越せるよう頑張ります。

(福澤)

### ○ 10月20日(日) シュートの見直し練習

風邪、怪我で練習参加が5人だったので、シュート練習をみっちり行いました。1on1でシュートまで持っていける選手が少ないため、簡単なスナップ練習から1on1まで、じっくり練習しました。いつかはやらねばと思いつついたところなので、いい機会となりました。やはり地道に取り組まなければいけないと改めて実感しました。焦らず、大きな飛躍を待つとします。

### ○ 10月19日(土) 大洲高校と練習マッチ

大洲高校と練習マッチを行いました。大洲高校は26日からのWC県大会に出場、明日は伊予高校にて練習マッチ、移動して試合という感覚を練習するようです。終始113のゾーンディフェンスで守られ、いいときはそこそこ相手になりました。相手キャプテンエースガードにかき回され、一方的にやられることもありましたが、最後の方は、いいプレーも多くでるなど、練習の成果が見られました。最近練習の滞りを感じていましたが、少し払しょくされました。少しずつ技術を身につけ、ステップアップです。

### ○ 10月11日(金) 中間考査終了。練習再開

考査が終わり、練習再開です。ディフェンス、速攻とまだまだやることは山のようにあります。集中して、効率よく進めていきたいです。

### ○ 10月1日(火) 2学期中間考査時間割発表。練習休止

2学期中間考査の時間割が発表され、試験休みです。11月からは下校時刻が冬時程となり、練習時間の確保が難しくなります。考査明けから10月いっぱいには集中して少しでもステップアップを図りたいものです。

## Voice

とにかくシュートが入りません。一昨年のチームも出だしはひどかったと思いますが、この頃にはシューティングの成功率も上がってきていました。が、今年は苦しい状況が続いています。姿勢、バランス、タッチと改善を図っています。焦らず気長に待つしかないです。

(福澤)

○ 9月23日(月) 松山中央高校, 愛大附属高校と練習マッチ  
@松山中央高校



体育館が使えないため松山中央高校にお邪魔して3チームで練習マッチを行いました。中央高校はスタートメンバーが怪我で抜けており、少ない人数で相手をしてくれました。附属高校は昨年のキャプテンエースが抜けた穴は大きいものの、2年生が力を付け、1年生も多く、近年では一番潜在能力は高そうです。運動会前からディフェンス練習を始め、少しずつステップアップしてきましたが、1本目はディフェンス、速攻ともに徹底されず、内容の薄いものになってしまいました。やるべきことを確認して臨んでからは、ディフェンス、速攻とも意識が高まり、練習の成果が確認できました。全員出場で練習の確認ができました。



○ 9月15日(日) 1・2年生大会2日目 @伊予高校  
敗者一回戦 vs 松山商業高校 ●64-74

お互い固さが見られる中、咲いてエースキャプテンを止め、互角の内容。1Q16-17。2Qに入って少しずつディフェンスが効き始め、11失点。しかし、シュートが決まらず13得点。前半29-28で折り返しました。後半、波が来てリードを広げられるかというところで連携不足のマッチアップミスなどで失点。ついてこられる展開になってしまい、逆に相手に波が行き、17-25、7点ビハインドで最終Qへ。中盤までに3点差と詰め寄るものの、決定打に欠け再び凡ミスで失点。最後はファウルゲームに持ち込むものの、フリースローを決められ10点差で敗退しました。後半相手が122ゾーンディフェンスをしたところで関係が崩れ、なかなか対応ができなかったことも敗因の一つです。経験不足もありますが、自分たちのスタイルを忘れることなく戦いたいものです。ただ、8月末のWC予選よりは大幅に進歩が見られ、1月の新人戦に向けて大きな飛躍を遂げられそうです。とにかく練習あるのみです。頑張ります。応援ありがとうございました。



## Voice

2回の練習マッチではほぼ互角でしたが、相手の勢いと経験不足というところで差が出ました。悔しい思いをさせていますが、練習したことは着実に身につけており、できることも少しずつ増えてきています。目標を見失わず、地道に練習します。

(福澤)





## Voice

今年の運動会準備期間は例年のような暑さはなく、練習が再開してから体調面に気遣うこともありませんでした。昨年は1, 2年生大会が実施されませんでした。それ以前は、運動会が終わったその週に大会があり、体調管理ができませんでした。その点今年、運動会後1週間があり、練習も積み始めました。ディフェンス練習も始まり、少しずつ差を埋めていきます。

(福澤)

- 9月14日(土) 1・2年生大会 @伊予高校
- 一回戦 vs 伊予農業高校 ◎92-43
- 二回戦 vs 聖カタリナ学園 ●34-109

一回戦伊予農業。立ち上がり、相手センターを1年生センターがうまく止め攻め手をつぶしたため、終始ドライブの攻撃を協力して守りながら速攻へつなぐことができました。後半はベンチメンバー全員出場となり、二回戦へ進みました。二回戦聖カタリナ学園。立ち上がりから相手ディフェンスの激しいプレッシャー、長身選手のポストプレーと一方的な展開でしたが、長身選手へのヘルプ、その後のリカバリーなどで動き回り、できることは十分やったと感じました。オフェンスでもいいプレーが見られ、これからの伸びに期待が持てました。切り換えて明日の敗者戦に臨みます。

- 9月5日(木) 運動会 練習再開

今年の運動会は部対抗リレーがありました。3年生が出場し、予選を突破し当日の本戦に進みました。元気な姿を見せてくれましたが、6チーム中3位の成績でした。さて、今日から練習再開です。ディフェンスを少しでも向上させて臨みます。

- 8月31日(土) 大会前特別練習 @青少年センター

大会2週間前となり、特別許可を得て練習再開です。今年は暑さもそれほど厳しくなく、体調も悪くはなさそうです。ディフェンスのポジションの練習を始め、少しずつディフェンス強化を進めます。

- 8月26日(月) 2学期始業式。運動会前練習休止

2学期が始まり、運動会前で練習休止期間に入りました。来週からは、1, 2年生大会2週間前に入り、特別許可を得て青少年センターでできる限り練習です。ひとまずリフレッシュです。



## Voice

伊予高戦は、いろいろなアクシデントにより大敗を喫しました。北高戦でも、これまで公立高校相手に公式戦で90点以上取られたことは覚えにないくらいの大敗でした。しかし現チームは怪我の回復や1年生を多く起用しなければならない事情から練習進度が遅く、ゲームに臨むにはまだまだの状態です。それでも練習してきたことがゲームに反映されることも増えてきており、他校に追いつくことには何の不安もありません。とにかく地道に練習します。また応援よろしくお願ひします。  
(福澤)

## ○ 8月24日(土) ウィンターカップ中予予選会 @伊予高校 一回戦 vs 伊予高校 ● 48-74

スタートメンバー1名を欠き、酷暑の中人数的に不安のある大会スタートとなりました。立ち上がり、お互い固さが見られ、ロースコアの11-15で1Q終了。1Q5分で1年生センターがファウルトラブルとなりベンチへ。苦しい展開になりました。それでもキャプテンが引っ張ろうとするものの空回り。2Qに入りリバウンドを取られまくり劣勢へ。12-23、14点差で後半へ。3Qまずは10点以内へと目標を定めるも、中盤キャプテンが転倒、退場。何とか頑張ろうと言ひ聞かせるも、現段階ではメンバーが足らず7-19。4Q、少しでも練習の成果を確かめようと臨み、ようやく速攻が見られ、いいプレーも見えましたが17-17。最終、48-74と一方的にやられてしまいました。

## 8月25日(日) 敗者戦 vs 松山北高校 ● 69-95

メンバーも揃い、昨日の反省もあって速攻への意識は向上、いいプレーは見られるものの、相手がそれを上回り、14-26と離されました。2Qも現段階では悪くはないものの、相手のインサイド、アウトサイドが上手で自由にやられ16-27、前半30-53。3Q、相手のメンバー交代もあり22-22、4Q17-20、最終69-95で敗退しました。ディフェンス練習がほぼ手つかずで、好きなようにやられ、相手キャプテンエースが25分の出場ながら31得点と大暴れ。インサイド、アウトサイドと淡々とやられました。ただ、練習が進みつつあるオフェンスでは得点もでき、練習の成果は認められました。ディフェンスはまだ練習が進んでおらず、人数的に1年生主体となるメンバー構成では仕方ないと考えています。運動会を挟んで2週間の練習でディフェンス練習にも取り組み、改善を図ります。3年生、保護者の皆さま、応援ありがとうございました。まだまだこれからです。今後ともよろしくお願ひします

## Voice

ドライブ、ジャンプショットで得点できる今年のチームは、これまでにない持ち味を持っています。速攻、ハーフコートオフェンスに磨きをかけることで相当な飛躍が期待できます。1年生のシュート改善、3Pシュート率向上がそのままオフェンスの幅を広げ、強力さを増すことになると思ひます。そこがどれだけ伸びるかが大きな課題です。地道に取り組むのみです。

(福澤)





## Voice

昨年は9月にお邪魔して、初めて速攻を本格的に教えていただきました。3か月後の12月に見てもらった時には素晴らしいとほめていただきました。今年は、1か月早く出向き、先を見越した練習に取り組みます。5月に教えていただいたハーフコートのオフenseにつなげ、いいオフenseに仕上げていきます。  
(福澤)



### ○ 8月18日(日) 松山西中等と練習試合

お盆休み以降、2on2と3on3の練習を始めました。まだまだぎこちない動きですが、ゲーム中に何度かいいプレーも見られました。来週末にはWC予選です。少しでも連係を高めて臨みたいです。



### ○ 8月16日(金) 徳島遠征 @徳島商業高校

待望の徳島商業遠征でしたが台風の暴風雨のため、1泊2日のところを日帰りで行って来ました。速攻の基本的な考え方とそれを形作るいろいろな技術を教えてもらいました。3年生チームでも教えていただいたうちの半分くらいで大きな成果が残せたので、さらに発展させていくことで速攻が別次元に進化するものと思います。まだまだ理解しきれないところは多々ありますが、まずは目標を明確にして一つずつ身につけていきます。



### ○ 8月6日(火) 松山商業高校と練習試合 @松山商業高校

2週間前の対戦時より練習も進み、2年生のリードでいいプレーも見られるようになってきました。特にキャプテンが、これまで息を潜めていたかのような大活躍。新チームになって本来のポジションへ戻り、本領発揮といったところでしょうか。副キャプテンとの2人でオフenseの軸となれそうです。少しずつチームの色も出始めました。





## Voice

7月末からゲームをいくつかこなし、得点力は3年生チームよりもいい感触があります。今後、2on2から始まる連係プレーや速攻を身につけていくことで安定感が得られるものと期待しています。ただ、ディフェンスは技術面は抜きにしても、まだまだ気持ちの面で全く追い付かず、大きな課題です。連日の酷暑の中、少人数での練習はあまり激しさも求められず、長い目で見ていく必要があります。8月末にWC予選、9月半ばには1、2年生大会もありますが、焦らず、じっくり練習していきます。(福澤)

- 8月3・4日(土・日) オレンジバイキングスカップ@ツインドーム
- |                |          |          |
|----------------|----------|----------|
| 一日目 山口県立宇部商業高校 | ● 26-65  | (ハーフゲーム) |
| 伊予高校           | ◎ 36-32  | (ハーフゲーム) |
| 大洲高校           | ● 74-101 | (フルゲーム)  |
| 二日目 宇和島南中等     | ◎ 66-46  | (フルゲーム)  |

技術が身についておらず、まだまだ激しいディフェンスのプレッシャーには全く対応できません。守ってもほぼフリーに動かれ、シュートも自由に打たれるという状況で勢いのあるチームには歯が立ちませんでした。ただ、2日間で少しずつ協力して守ろうという意識が芽生え、今後の練習のモチベーションになりました。県内外から16チームが集まり、12位という結果でしたが、まだまだ始まったばかりです。チームの特徴や良さも見えてきました。攻防の練習に取り組みながらステップアップを図ります。

- 8月2日(金) 兵庫県立高砂南高校、今治西高校と練習マッチ @今治西高校

明日からのオレンジバイキングスカップに参加するため、兵庫県立高砂南高校が来松しました。例年、この時期に大洲高校に遠征に来ていますが、今年は大会に参加するようです。本校体育館が使えないため、今治西高校にお願いし、午後から3チームで練習マッチを行いました。2回目の練習マッチですが、前回同様2年生が引っ張り、1年生がリバウンドを頑張るというスタイルでそこそこ戦えました。ただ、ディフェンスの練習を全くしていないので、ディフェンスはひどいものです。足さばきやポジショニングなど少しずつ丁寧に練習に取り組んでいきます。

- 7月21日(日) 松山商業高校と練習試合

新チーム初めての練習マッチです。連係プレーの練習に全く取り組んでいない状況ですが、個々がどのようなプレーをするのか楽しみに臨みました。2年生が積極的なプレーで引っ張り、1年生のリバウンドなど強みも見え、思ったよりも得点できました。いいところを伸ばしながら地道に練習です。

## Voice

1年生にマネージャー、プレーヤー各1名ずつ入部してくれました。嬉しいことです。新メンバーで新たに出発です。

(福澤)



## Voice

いよいよ本格的な練習になりました。1年生は経験値は高くないものの、サイズがあり、動ける選手もいるので技術が身につく程に活躍できるようになると思います。覚えも悪くありません。できることを少しずつ増やしながらかチーム力を付けていきます。

(福澤)

### ○ 7月3日(水) 考査終了。練習再開

考査も終わり、まとまった練習ができる期間がきました。動きづくり、ピボットなど例年の練習メニューに取り組んでいきます。どんなチームができるのか楽しみです。一つ一つじっくり取り組んでいきます。

### ○ 6月20日(木) 期末考査時間割発表 練習休止(~7/3)

2週間、ボールハンドリング、シュートフォームづくりと取り組んできました。16日(日)にはトレーナーから柔軟性を含めたメディカルチェックを受け、評価してもらいました。少人数のため、怪我による練習離脱はとても大きな問題です。焦らず、じっくり取り組みます。考査後からは少しずつ、強度を上げていきます。

### ○ 6月4日(火) 新チーム始動

2年生4人、1年生5人という近年にない少人数でのスタートとなりました。1年生のシュート矯正、2年生の怪我回復待ちもあり、ゆっくり、じっくりと進めていきます。一人一人の持ち味を見極め、チーム作りの構想を立てていきます。1年間、よろしくお願いします。

### ○ 6月3日(月) ミーティング

放課後ミーティングを開き、3年生の思いを伝えてもらいました。それぞれが練習に一生懸命取り組み、チームのことを考え、みんなで頑張ってきた様子がうかがえました。これまで2年間の活動で得たものを次のステージで活かし、大いに活躍してください。お互い頑張りましょう。





## Voice

あっという間の1年間。9月に徳島商業に行き、速攻に取り組み、磨きをかけてきました。たくさんの方々に「すごい」と言ってもらいました。出来のいいゲームでは、自分のチームながら感心し、観戦を楽しませてもらいました。夏には20点の差があったチームにも肩を並べ、勝負することもできました。最後、成績は残せませんでしたが、とても大きな宝物を残してくれました。本当に思い出に残る1年でした。

(福澤)



○ 6月1日(土) 県総体 @伊予高校  
一回戦 vs 新居浜南高校 ● 69-78

1Q立ち上がり、勢いのある相手ディフェンスに戸惑い、ミスが出ます。加えてシュートが入らず、3分経過で0-9と先行されました。お互いファウルが多く、こちらは11得点中7点、相手は19得点中8点がフリースロー。ミスが多かった分離されました。2Q、相手のファウルトラブルを誘おうとドライブ中心で臨みました。我慢を言い聞かせ、ディフェンスの集中を促しながら経過4分で17-28と11点差。しかしここから相手のファウルトラブルに乗じて怒涛の反撃、残り30秒で35-35の同点。前半、38-35の3点リードで折り返しました。3Q、相手のゾーンディフェンスにもたつきながら一進一退の展開。残4分で7点リードとするものの大事なところでミスが出て、得点が伸ばせません。結局引き離せず、54-55で最終Qへ。相手もフルメンバーに戻り、ゾーンディフェンスから速攻を狙ってきます。何とか凌ぎながら残4分で62-64。しかし、ここから小さなミスによる失点を何度か許してしまい、焦りも加わり取り戻すことができませんでした。最終69-78で敗退となりました。前日に速攻リーダーが捻挫、ゲーム開始5分でディフェンスの要が怪我退場と不運も重なりましたが、2Q反撃の速攻は練習の成果を十分に発揮できました。これまで南高での6年間、選手と一緒にチームを作り上げてきた思いは毎年ありましたが、これほど強く実感できたことはありません。それほどこのチームは大きな飛躍を遂げました。毎日毎日選手の成長を楽しみに練習に臨むことができました。今年もまた、南高バスケットボール部の伝統を深化させてくれました。素晴らしい3年生でした。次のステージで更なる活躍を心から期待します。楽しかった。ありがとう。

