

## 水戸第一高等学校クリニック

(2015年1月31日)

今回は水戸第一高等学校に初めてお邪魔させていただきました！！ # 3 宇佐美選手、# 2 4 黒田選手、小瀬アシスタントコーチ(以下小瀬 A C)の3名で実施して来ました！！

流石県内指折りの名門校！！小瀬 A C の難題にもしっかりとついていき、どんどん吸収してくれました！！

水戸一高の皆さんは男女が一緒に練習をするという珍しいチームです。その分最高のチームワークを見せてくれました！！

クリニックは小瀬 A C 恒例の「松岡修造さんライバル説」から始まり、とにかく「熱くいこう！！」ということから始まりました！！

内容はファンダメンタルを中心にボールを扱い方、ピボットの重要性、ディフェンスのフットワーク、考え方、ボックスアウトの方法、速攻の考え方など盛り沢山の内容となりました。3時間30分にも及ぶ長丁場を高い集中力で実践してくれたことに感謝です。

そして、驚いたのはここからです。

通常のクリニックですと、終了後はそのまま帰ることが普通なのですが、水戸一高の皆さんは違いました。宇佐美選手や黒田選手、小瀬 A C を捕まえて質問を始めるだけでなく、練習メニューを教えて欲しいと要望がどんどん出てきました。バスケット選手というよりもステップアップを目指す人間として素晴らしい姿勢だと感激しました。この姿勢を忘れずに何事にも努力し続けることができれば自ずと結果はついてくるはずですよ。是非、頑張ってください！！

### < # 3 宇佐美選手からのメッセージ >

積極的な選手が多く、練習後質問に来てくれる選手や、一人へのアドバイスに対しても、近くにいる選手が集まってきて話を聞きにくる姿が非常に印象的でした。

水戸一高は全体的に身長も低く、県内の強豪校と戦う上では大変かと思いますが、そういった向上心を常に持ち続ける事、あとはどこにも負けないチームワークがあれば、きっと良い結果がついてくると信じています。応援しています！！

### < # 2 4 黒田選手からのメッセージ >

水戸第一高校の生徒は、男子も女子も礼儀正しく、一生懸命取り組んでくれました。短い時間ではありましたが、今回のクリニックが少しでもチームの向上に役立って頂ければと思います。

一つ一つ目の前のことに全力で取り組み、これからも頑張ってください！！

### 練習風景(1)

ディフェンス練習の一コマ。ディフェンスはハートが大事！！



### 練習風景(2)

クリニック終了後の一コマ。ゴール下のステップワークドリルです。  
黒田選手のようにピボットを使いこなせるようになろう！！



## 集合写真

長時間お疲れ様でした！！笑顔がチームワークの良さを物語ってるね！！



Copyright© 1997-2016 Hitachi Metals, Ltd. All Rights Reserved.