



中学生のみなさんへ

バスケットボール部 練習見学について

男子・女子バスケットボール部では、休日・祝日のチーム練習において、練習の見学や合同練習を行っています。

チーム(練習試合)や個人(練習見学)の参加希望がある場合は、中学校顧問の先生もしくは、担任の先生を通して下記連絡先までお問い合わせ下さい。

連絡先

千葉市立千葉高等学校
TEL:043-251-6245(学校)
体育科バスケット部顧問 渡辺

活動時間	16：40～19：00（月水金） 15：40～19：00（火木）				
活動場所	体育館				
部員数	部員数	普通科		理数科	
		男	女	男	女
	17		16		1
活動予定	4月 関東大会千葉県予選第8地区大会				
	5月 関東大会千葉県予選大会 全国高校総体千葉県予選第8地区大会				
	6月 全国高校総体千葉県予選大会				
	7月 全国高校選手権大会千葉県予選				
	8月 U－17県リーグ・地域リーグ（8月～3月）				
	11月 3x3CBA CUP 千葉県高等学校新人第8地区大会				
	1月 関東高校新人大会千葉県予選大会				

IGH 在籍部員の出身中学校一覧

市町村	出身中学校					
千葉市	白井中	土気中	土気南中	緑が丘中	轟町中	稲浜中
	高洲第一中	おゆみ野南中	稲毛中	有吉中	幕張西中	みつわ台中

令和3年度 活動報告

【3月】

3年生との卒業試合

1・2年生 対 卒業生 で試合を行いました。男子、女子それぞれが先輩たちと久しぶりのバスケットボールを楽しみました。保護者の方々からも歓声が上がり、楽しく過ごせた3時間でした。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



【4月】

お揃い T シャツ

パワーハウス千葉さんに毎年購入させていただいている、高体連記念 T シャツを今年も作成して頂きました。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



【5月】

お揃い T シャツ 1年生

高体連記念 T シャツを1年生も作成しました。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



お揃いマスク 第2弾

日ごろ頑張っている生徒たちへお揃いマスクを作成して頂きました。これを着用して地区大会、県大会頑張りましょう！



【6月】

紅白戦 県大会激励会

男女で県大会前最後の休日練習。紅白に分かれ女子同士で1・3Q、男子同士で2・4Qを戦い1試合分の合計スコアで競いました。(67-60で白チームの勝利!) 男女の垣根を越えて互いを応援する姿や、1~3年生全員出場でバスケットボールを楽しんでいる姿を、保護者の方々にも観戦して頂けました。

紅白戦終了後に県大会へ向けての激励会を行い、3年生から両親への感謝のスピーチがあり、集合写真を渡すことができました。最後には3年生へ男女顧問よりお揃いのソックスのプレゼント。県大会も頑張りましょう。



(※記念撮影時のみマスクを外しております)



引退式

県大会終了後に1・2年生より3年生へ感謝を込めてプレゼントを贈りました。3年生はこれから受験勉強です。来年の3月に笑顔で卒業できるように頑張りましょう!

栄養補給・プロテイン

6月より、練習トレーニング後に栄養補給の一環としてプロテインの摂取を始めました。手軽な栄養補給として体作りにとても役立っております。費用も1か月1,000円で、味もおいしい国産のプロテインを摂取しております。2人のマネージャーが冷やして毎日おいしいプロテインを作ってくれています。



新チーム活動開始

6月21日より女子13名での新チームでの活動開始となりました。ミーティングで新チームの活動目的、活動目標が以下の通り決まりました。令和3年度

活動目的 『みんなで成長し周りの人に勇気を与える素敵なチームになる』

活動目標 『千葉県U-17地域リーグ戦 優勝』

『新人地区大会ベスト4 県大会出場』



(※記念撮影時のみマスクを外しております)

新チームも応援よろしくお願い致します。

【7月】

女子でもワンハンドシュート

スキルアップのため、変化のため、ワンハンドシュートに取り組んでいます。ワンハンドでシュートできる選手はチーム内で1人でしたが、8名に増えました。(ツーハンドもOK)スキルも多く使えるようになってます。続けて頑張ります。



女子でもレグスルー、ビハインド、ドリブル！

男子のようなドリブルスキルを試合で使いたいと、練習を始めました。

『継続は力なり』スキルを徐々に使いこなし、ゲーム内で発揮できるようになりまし。楽しんで、新しいことにどんどん挑戦する姿が素晴らしい！



お揃いマスク 第3弾

日ごろ頑張っている生徒たちへお揃いマスクの作成いたしました。これを着用してリーグ戦、夏休み練習頑張しましょう！



【8月】

中学生練習会

問い合わせのありました中学生が実際に男子・女子の練習に参加してくれました。今後も1年間を通しての練習見学を行っていますので、参加希望の生徒はお気軽にお問い合わせください。

〈令和3年度参加校〉 4校 参加して頂きました。

日本代表 女子 オリンピック決勝ゲームを応援！

女子キャプテンの提案により、8月8日(日)に行われた東京オリンピック女子バスケットボール決勝戦、日本対米国戦を選手全員で応援しました。見て学ぶのも大事。直後の練習では日本代表のようになりたいと刺激を受け頑張りました。



ミーティング

新チームになってから、より選手間のミーティングを大事にしています。3人1組のグループにして練習の『GOOD』『BAD』『NEXT』3観点で互いに意見をシェアしています。必ず自分の発言があり、チーム内でいい雰囲気が出来上がっており、さらに発展させたいと考えています。継続していきます。



3 S 活動

練習開始前に10分間の3S活動を行っています。(3Sとは? 整理・整頓・清掃) 練習での使用場所や用具を清掃することで、心が整った状態、気分良く練習に臨むことが出来ています。整理して場所を広く使え、整頓をしておくことで、探し物の時間を省くことが出来ます。始めてからすぐに気が利く選手が多くなり、とても良い効果を実感しております。人間的成長も含め、良いことしかないの続けていきましょう。

誕生日プレゼント

生徒たちに誕生日プレゼントをもらいました。
とっても良い水筒です。練習・試合で使いたと思います。
ありがとうございます!



【9月・10月】

ウィンドブレーカー購入

パワーハウス千葉さんにて、ベンチウォーマー製のフル昇華ウィンドブレーカーを購入いたしました。チームエンブレムやロゴを丁寧に作成して頂きました。また、パンツはフルオープンタイプを初めて採用致しました。冬場の寒い時期でもパンツの使用頻度が上がるのではと、今から楽しみです。(上下それぞれに個人番号付き)

ウォームアップ ジャケット&パンツ

Warm up jacket & pants



IN THE PAINT パーカー購入

パワーハウス千葉さんにインザペイント製のパーカーを作成して頂きました。ポリエステル100%で速乾性もありGOOD!



練習前ミーティング

練習前に映像やパワーポイントを使って、前回の練習の振り返りや当日の練習のポイントなどを整理してから練習を行うようにしています。視覚による情報が一番選手同士の共通理解が図れるとあって、始めてから練習に対するモチベーションも向上してきました。今後、期待することとして、積極的に質問が出てくれば良いなと思っています。

ソロ・コンビ・トリオでスキルトレーニング (TASK TR)

練習前後に1人・2人組・3人組で個々の課題を自ら設定し、練習を自分で考えスキルアップを目指しています。『継続・達成できる課題の設定が大事』を大切に日々成長しております。

練習用昇華リバーシブルビブスの作成



HALLOWEEN

コロナ禍でお菓子をみんなで食べることはできませんでしたが、持ち寄ったお菓子をみんなで交換しました。スイーツ争奪ジャンケン大会は、練習と同じく活気があって見てて微笑ましかったです。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



【11月】保護者説明会

11月7日(日)に男女の練習試合後に保護者会を開催いたしました。本来であれば6月の早い段階に行いたかったのですが、緊急事態宣言解除に伴いこのタイミングとなってしまいました。部の活動方針を保護者にご説明できました。今後ともよろしくお願い致します。

第15回 3x3 CBA CUP

11月6日(土)に市立習志野高校にて行われた第15回3x3 CBA CUPに男女各1チームが参戦してきました。男子0勝3敗 女子1勝1敗 両チームとも予選リーグ敗退となりましたが、今後の地区大会に向けても、いい刺激となりました。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



【12月】アルティリー千葉のホームゲームにてコートキーパー体験

12月11日(土) アルティリー千葉 対 山口ペイトリオッツ 戦にてコートキーパー体験をさせて頂きました。千葉ポートアリーナをホームコートにしたB3のプロチームの誕生に応援という形で参加させて頂きました。コートキーパーをした4人もプロ選手を間近でみて、身長が高く、足の長さに驚いていました。



アルティリー千葉のホームゲーム観戦

12月18日(土) ホームゲームが全席無料でしたので、アルティリー千葉 対 横浜EX の試合を男女部員で観戦しに行きました。終盤、競ったゲームで白熱した展開やプロの演出に大変盛り上がりました。また、機会がありましたら、行きたいと思います。



(※記念撮影時のみ座席をつめて着席しています。)



第1回 3x3 CHIBA CITY CUP 参加・運営

12月19日(日)に 第1回 3x3 CHIBA CITY CUP 参加・運営を市立千葉高校会場にて行いました。3x3はチームで考え、終盤の得点差や時間など練習になることが沢山あります。今後も地区を盛り上げたいと思います。参加された学校さんありがとうございました。

3位入賞！おめでとう！



ジップパーカーを購入



【1月】

2022年 初詣

2022年最初のチーム練習にて稲毛の浅間神社までラントレーニングもかねて初詣に行ってきました。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)

今年もよろしく

お願い致します。



【3月】

卒業式

3月8日(火)に

第61回卒業証書授与式が行われました。

61期生 卒業おめでとう



3年生との卒業試合

1・2年生 対 卒業生 で試合を行いました。

男子、女子それぞれが先輩たちと久しぶりのバスケットボールを楽しみました。保護者の方々からも歓声上がり、楽しく過ごせた3時間でした。

(※記念撮影時のみマスクを外しております)



令和3年度 千葉県高等学校男女バスケットボール新人大会 第8地区予選会

決勝トーナメント 1回戦

10月24日(日) 11:00～ @市立稲毛高校

ICH 市立千葉	55	14	1Q	22	46	検見川
		10	2Q	4		
		21	3Q	12		
		10	4Q	8		



リーグ戦より3週間での新人第8地区大会。公式戦でしかできない経験や課題をもとに、練習を頑張ってきました。その結果があらわれ、選手も自信がついてきたかな？本当に高校生は短期間で上手に、逞しく成長します。良い試合でした。(＃35 バックカットからのレイアップ。大事な時間帯での得点が重要です 笑)

決勝トーナメント 2回戦

10月24日(日) 15:00～ @市立稲毛高校

ICH 市立千葉	24	5	1Q	22	102	敬愛学園
		4	2Q	26		
		11	3Q	31		
		4	4Q	23		



勝ち上がりからのダブルヘッダー。キャプテンが検見川戦での捻挫で出場できず。しかし、点差に関係なく、ひたむきに頑張ったと相手HCに声をかけてもらい先生はとても嬉しかったです。次はもっと点差を縮められるように練習あるのみ！ (＃32 副将の大事な3Pシュートが良く入るようになってきました。)

敗者復活トーナメント 1回戦

11月3日(水) 9:00～ @京葉工業高校

ICH 市立千葉	65	21	1Q	15	42	市立稲毛
		15	2Q	9		
		13	3Q	7		
		16	4Q	11		



全員出場で、3Pシュートも効果的に決めることが出来ました。もっと得点を取れるように成長していきましょう。(＃18 前からのディフェンスを積極的に頑張れました。)

敗者復活トーナメント 2回戦

11月3日(水) 13:30～ @京葉工業高校

ICH 市立千葉	48	6	1Q	10	50	千葉西
		19	2Q	10		
		12	3Q	15		
		11	4Q	15		



効果的にディフェンスを頑張りと、接戦に持ち込みリードもしましたが最後の決め手、攻め気が足りませんでした。非常に勉強になったゲームです。(＃87 ゴール下シュートからいい流れを作りました。)

第2回 3x3 ICH CUP

11月13日(土)に3x3の普及も兼ねた部内交流戦を開催いたしました。今回は参加校として京葉工業さん、昭和秀英さん、小中台中学校さんをお呼びして、生徒たちで大会運営を行いました。以下、活動の様子や結果を記載させていただきます。

男子 予選リーグ表

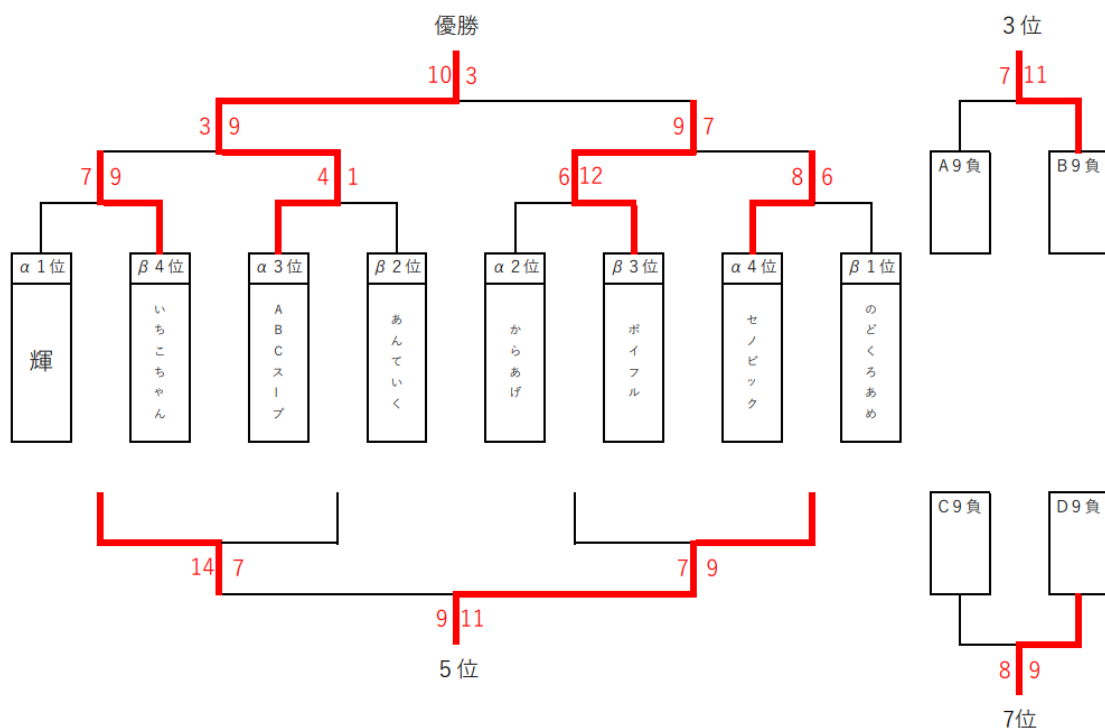
αリーグ

男子	①輝	②ABCスーブ	③セノビック	④からあげ	勝敗数	総得点－総失点	順位
①輝		○ 7－4	○ 11－3	● 6－7	2－1	24－14＝10	α 1位
②ABCスーブ	● 4－7		○ 10－6	○ 11－13	2－1	25－26＝－1	α 3位
③セノビック	● 3－11	● 6－10		○ 6－5	1－2	15－26＝－11	α 4位
④からあげ	○ 7－6	○ 13－11	● 5－6		2－1	25－23＝2	α 2位

βリーグ

男子	⑤あんていく	⑥のどくろあめ	⑦いちごちゃん	⑧ポイフル	勝敗数	総得点－総失点	順位
⑤あんていく		● 6－8	○ 10－9	○ 10－5	2－1	26－22＝4	β 2位
⑥のどくろあめ	○ 8－6		○ 8－3	○ 9－6	3－0	25－15＝10	β 1位
⑦いちごちゃん	● 9－10	● 3－8		● 7－13	0－3	19－31＝－12	β 4位
⑧ポイフル	● 5－10	● 6－9	○ 13－7		1－2	24－26＝－2	β 3位

男子順位決定トーナメント



女子 予選リーグ表

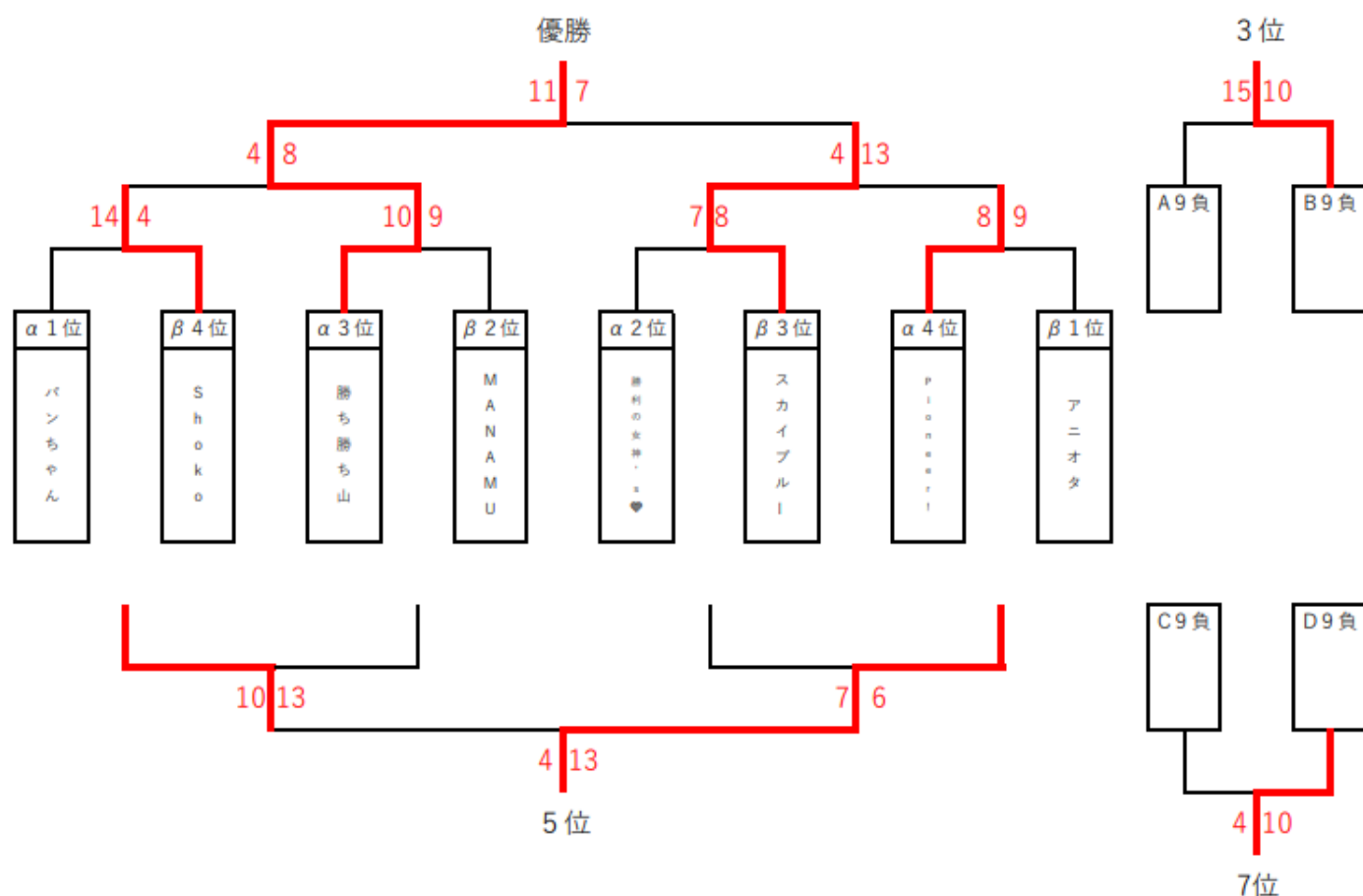
α リーグ

女子	①勝利の女神's♥	②勝ち勝ち山	③Pioneer!!	④パンちゃん	勝敗数	総得点-総失点	順位
①勝利の女神's♥		○ 9-7	○ 8-5	● 6-11	2-1	23-23=0	α 2位
②勝ち勝ち山	● 7-9		○ 9-3	● 3-7	1-2	19-19=0	α 3位
③Pioneer!!	● 5-8	● 3-9		● 2-15	0-3	10-32=-22	α 4位
④パンちゃん	○ 11-6	○ 7-3	○ 15-2		3-0	33-11=22	α 1位

β リーグ

女子	⑤スカイブルー	⑥Shoko	⑦MANAMU	⑧アニオタ	勝敗数	総得点-総失点	順位
⑤スカイブルー		○ 9-8	● 3-9	● 0-12	1-2	12-29=-17	β 3位
⑥Shoko	● 8-9		● 4-8	● 4-15	0-3	16-32=-16	β 4位
⑦MANAMU	○ 9-3	○ 8-4		● 2-7	2-1	19-14=5	β 2位
⑧アニオタ	○ 12-0	○ 15-4	○ 7-2		3-0	34-6=28	β 1位

女子順位決定トーナメント



第1回 3X3 ICH CUP

9月23日(木)に顧問発案で普段から練習で取り入れている、3X3の部内大会CUP戦を行いました。男女混合で6チームに分かれ、正規ルールでのリーグ戦総当たりで行いました。チーム名やユニフォームも自分たちで色を揃え、大変盛り上がりしました。以下、大会の様子や結果を掲載しておきます。

第1回

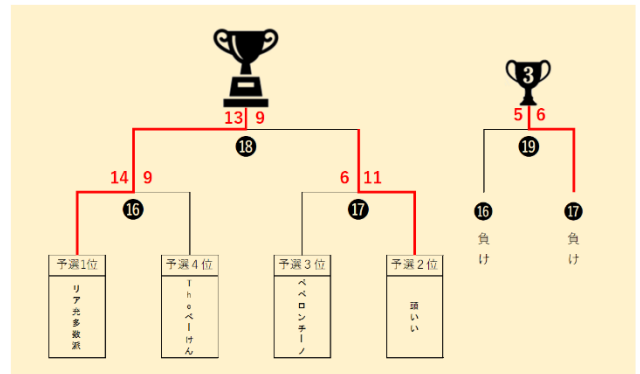


大会結果

<予選リーグ>

第1回 3X3 ICH CUP	ペペロンチーノ	頭いい	リア充多数派	コンソーシアム	LEON	Theベーけん	勝	敗	得点	失点	得失点	順位
1 ペペロンチーノ		● 10 - 12	● 7 - 17	○ 16 - 13	○ 16 - 5	○ 12 - 9	3	2	61	56	5	3
2 頭いい	○ 12 - 10		○ 11 - 9	○ 11 - 10	○ 11 - 6	○ 11 - 8	5	0	56	43	13	1
3 リア充多数派	○ 17 - 7	● 9 - 11		○ 21 - 3	○ 19 - 5	○ 19 - 6	4	1	85	32	53	2
4 コンソーシアム	● 13 - 16	● 10 - 11	● 3 - 21		○ 14 - 2	○ 6 - 11	1	4	46	61	-15	5
5 LEON	● 5 - 16	● 6 - 11	● 5 - 19	● 2 - 14		○ 7 - 12	0	5	25	72	-47	6
6 Theベーけん	● 9 - 12	● 8 - 11	● 6 - 19	○ 11 - 6	○ 12 - 7		2	3	46	55	-9	4

<決勝トーナメント>



優勝『リア充多数派』



<個人表彰>



準優勝『頭いい』



3位『ペペロンチーノ』



男子 得点王 66点 リバウンド王 46本

4位『The ベーけん』



5位『コンソーシアム』



女子 得点王 17点 リバウンド王2名 14本

6位『LEON』



マネージャー



タイマー操作お疲れ様！

<大会の様子>



第2回千葉県U-17リーグ戦 千葉市女子1部

		土気	市立千葉	千葉明德	千葉西	若松	幕張総合B	勝	敗	勝ち点
1	土気		○	○	○			3	0	9
			65 - 54	117 - 44	68 - 57	-	-			
2	市立千葉	●				●	●	0	3	3
		54 - 65		-	-	59 - 75	39 - 74			
3	千葉明德	●			●	●		0	3	3
		44 - 117	-		34 - 76	34 - 86	-			
4	千葉西	●		○			●	1	2	5
		57 - 68	-	76 - 34		-	31 - 83			
5	若松		○	○			●	2	1	7
		-	75 - 59	86 - 34	-		78 - 81			
6	幕張総合B		○		○	○		3	0	9
		-	74 - 39	-	83 - 31	81 - 78				

2021-22 SCHEDULE

(※リーグ戦の対戦予定日は今後変更の可能性があります。)

第1節
AWAY

12.26

SUN

幕張総合高校B

第2節
AWAY

10.2

SAT

若松高校

第3節
AWAY

10.31

SUN

土気高校

第4節
AWAY

1.29

SAT

千葉西高校

第5節
AWAY

2.20

SUN

千葉明德高校

第1節

U-17 千葉県リーグ戦 第1節 延期分

12月26日(日) 11:30～ @千葉明德高校

ICH 市立千葉	38	9 1Q 18	74	幕張総合
		5 2Q 20		
		11 3Q 21		
		13 4Q 15		



強豪の B チーム相手に準備不足があった試合となりました。振り返りを通じて、次のリーグ戦に向けての学びとしたいと思います。春に向けて部員全員で得点能力を向上させていきましょう。

(#77 ワンハンドシュートでのジャンプシュート)

第2節

U-17 千葉県リーグ戦 第2節

10月2日(土) 11:00～ @若松高校

ICH 市立千葉	59	12 1Q 7	75	若 松
		16 2Q 20		
		14 3Q 19		
		17 4Q 29		



新チームの初めての公式戦。公式戦が出来たことに感謝しなくてははいけませんね。主体性をもったゲームが出来るようになってきました。結果も出ればさらに素敵なチームに。個々の成長を第一に振り返りを生かして強くなることを目指します。

(#29 キャプテンのドライビングレイアップシュート)

第3節

U-17 千葉県リーグ戦 第3節

10月31日(日) 9:30～ @若松高校

ICH 市立千葉	54	13 1Q 17	63	土 気
		6 2Q 15		
		17 3Q 19		
		18 4Q 12		



前回のリーグ戦より1か月。公式戦での経験を活かして強化してきました。まだまだ、得点力不足が課題のようです。伸びしろ十分と考え頑張ります。

(#23 シューターの強気の3ポイントシュート)

第4節

新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止となりました。

第5節

新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止となりました。

第 74 回千葉県高等学校総合体育大会バスケボール大会

県大会 2 回戦

6月19日(日) 10:00～ @犢橋高校



61

14 1Q 14
15 2Q 16
16 3Q 17
16 4Q 16

63

京 葉



スタート時からお互い力が拮抗し点差が離れない展開。常に2、3点を追いかける展開でしたが、3年生たちの気持ちのこもったプレイに、後輩たちも熱中して応援する姿が見られました。最後は相手の1対1の強さが上回りました。

勝負の4Q残り1分で、3年間頑張った4人の3年生全員でコートに出て戦うことができました。敗退しましたが素晴らしい試合でした。(＃12 キャプテンが4Q残り11.9秒で同点の3Pシュート)

3年生お疲れさまでした。みんなで集合写真！



3年生4人、お疲れさまでした。

頑張ろう！ 受験勉強！

第74回千葉県高等学校総合体育大会バスケットボール大会

第8地区予選会結果

《女子》

決勝トーナメント 2回戦

5月22日(土) 16:00～ @千葉北高校

 市立千葉		16	1Q	9		
	69	18	2Q	9	49	
		18	3Q	13		
		17	4Q	18		
						検見川



練習の成果が十分に発揮でき、走るバスケットができ始めました。3年生の頑張りで、1・2年生も公式戦でしか積めない経験を積むことが出来ました。(1・2年生を含めて全員出場できました。)

県大会決定戦

5月23日(日) 9:00～ @千葉東高校

 市立千葉		9	1Q	16		
	39	5	2Q	11	37	
		20	3Q	5		
		5	4Q	5		
						市立稲毛



相手の頑張りで、ビハインドで入る苦しい状況。コツコツと点数を入れてようやく追いつき、勝ち越し、最後は守り切りました。接戦を勝ち切るいい経験が積めました。(県大会出場が決まった瞬間!)

県大会出場決定! 頑張りました!

総体は連続での県大会出場。

『**バスケを楽しむ**』でみんな
いい笑顔で勝てました。



このままの勢いで県大会も頑張ります!

令和3年度 関東大会千葉県予選会第8地区大会結果

《女子》

決勝トーナメント 1回戦

4月18日 11:30～ @市立稲毛高校



市立千葉

16	1Q	14
28	2Q	9
13	3Q	19
22	4Q	22

79

千葉北



久しぶりの公式戦のため、緊張の立ち上がり硬さがみられました。第2Qでのディフェンスが効果的に効いた試合でした。多くの新1年生にも経験を積ませることができました。

(#9 3年生のいい合わせがしっかり決まりました)

決勝トーナメント 2回戦

4月18日 16:00～ @市立稲毛高校



市立千葉

11	1Q	18
16	2Q	12
11	3Q	18
6	4Q	26

44

千葉東



第1シードの千葉東との一戦。前半はロングブザービーターも決まり3点差で折り返す素晴らしい展開。3Q終了時点で10点差を追いかける状況。最後は相手が上回りました。

(#12 キャプテンがしっかり攻め込みました)

敗者復活戦 2回戦

4月24日 9:00～ @千葉北高校



市立千葉

21	1Q	12
17	2Q	16
25	3Q	17
17	4Q	15

80

市立稲毛



敗者復活戦は2回戦から。前半から試合の入りがよく、リードする展開。フリースローをきっちりと決めたかった試合でした。

(#78 42得点の大活躍でした)

敗者復活戦 3回戦

4月24日 14:00～ @千葉北高校



市立千葉

79

26	1Q	12
19	2Q	23
18	3Q	10
16	4Q	19

64

千葉北



大会初戦の相手ともう一度対戦。試合開始から選手達が頑張るポイントを良く理解し頑張ってくれました。とくに3年生が1年生を引っ張ってくれました。

(#7 ディフェンス面での頑張りが見られました)

敗者復活戦 県大会決定戦

4月25日 9:00～ @千葉女子高校



市立千葉

71

23	1Q	24
12	2Q	17
18	3Q	22
18	4Q	18

81

敬愛学園



2年目でようやく県大会決定戦、大会3日目まで戦うことが出来ました。体力面・脚力で相手の方がまだまだ上手でした。総体地区予選に向けてまた鍛え直したいと思います。

(#29 良くゴールにアタックしました)

大会終了後に記念撮影！

いい笑顔で、楽しく頑張りました。

『step by step』で着実に

いいチームになってきました。

