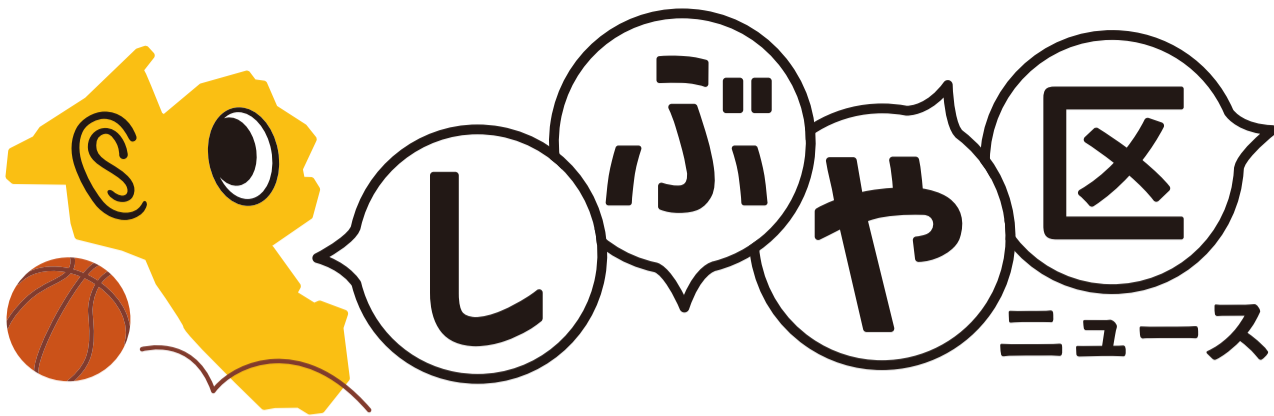


顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

平成31年
(2019年) 4月1日

No.1407



発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)
HP | www.city.shibuya.tokyo.jp/
Twitter | @city_shibuya
Facebook | @shibuya.city
Instagram | city_shibuya_official



チームしぶやの皆さん

スポーツを通じて成長する中学生たち。 学校の垣根を越える「チームしぶや」の絆。

2 | 「もっとうまくなりたい」
3 | に応える渋谷の課外活動。

4 | 4月21日(日)は渋谷区議会議員選挙
9 | および渋谷区長選挙の投票日です ほか

10 | 6月2日(日)は
11 | 渋谷おとなりサンデーの日

12 | 暮らしの情報
15 |

★渋谷区役所は1月15日に、新しい庁舎(宇田川町1-1)へ移転しました。

「もっとうまくなりたい」に応える渋谷の課外活動。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

渋谷区立中学校の課外活動「チームしぶや」に参加する生徒と、講師の元バスケットボール選手菅裕一さん、サンロッカーズ渋谷事業統括部の宮野陣さんにお話を伺いました。



サンロッカーズ渋谷 事業統括部
みやの じん
宮野 陣さん



サンロッカーズ渋谷 元選手
かん ゆういち
菅 裕一さん

お互いに刺激し合い、練習を楽しんでもらいたいです。



上原中学校2年生
もり しゅんや
森 紮介さん



渋谷本町学園中学校8年生
なかがわけんじ
中川一晃さん

プロの皆さんのフォームやテクニックから多くのことを学んでいます。



上原中学校2年生
いちかわあさの
市川麻乃さん



松瀬中学校2年生
ふくにしあに か
福西亜仁加さん

地道にコツコツやる基礎練習を楽しみたいと思うようになりました。

—— チームしぶやは、区立中学校の部活動の活性化と子どもたちの体力向上などを支援する目的で始まったそうですね。プロとして活躍していた元選手の皆さんが指導を行うなど、かなり充実したプログラムになっていると聞きました。

宮野：そうですね。私たちサンロッカーズ渋谷は2年ほど前から練習をお手伝いしています。チームしぶやの「渋谷」がひらがなになっているのは、渋谷駅周辺だけが渋谷なのではなく、渋谷区という大きな地域に暮らす中学生たちが集まるチームという意味で名付けられたそうです。

—— 生徒の皆さんは、今日の合同練習会に参加していかがでしたか？

森：普段会えない友達に会えるので、毎回すごく楽しいですね。
中川：みんなが声を出しながら練習している姿を見るとうれしくなります。
市川：普段の部活動とは違う、基礎練習をする貴重な機会なのでとても楽しいです。
福西：コーチが丁寧にテクニックを教えてくれるので、勉強になりました。

—— 合同練習会では、普段どんな練習をしているのでしょうか？

菅：チームしぶやの一つのチームとして大会に出るわけではないので、チーム力を上げる練習よりは、基礎練習を中心とした個人の力を上げるメニューを考えて実践しています。
中川：楽しいムードを作りながら自主的に練習するというチームしぶやの練習は、普段の部活動にも生きています。僕は渋谷本町学園のバスケットボール部でキャプテンをやっているのですが、チームしぶやの一員であるということを常に意識しています。
森：サンロッカーズ渋谷のコーチは、フォームやテクニックを基礎から教えてくれるので、その通りにしっかりやっていると自然とうまくなるのがすごく面白いです。
市川：普段の部活ではあまり基礎練習をやらないんですけど、チームしぶやで学んだことを部活に持ち帰って練習すると、意識がすごく高まります。
福西：市川さんの言う通りで、地道にコツコツやる練習もチームしぶやのおかげで楽しくなりました。
菅：生徒の皆さんには、二つの楽しさを感じてもらいたいと考えています。一つはシュートを決めたり、テクニックを覚えたりして、それを試合で使えた時の成功体験の楽しさ。もう一つは、お互いに刺激

し合いながら、練習を楽しんでもらうことですね。
宮野：そうですね。せっかく普段会うことのない全区立中学校の生徒が集まっているので、これがいっきかけとなって、皆さんの成長につながればと思っています。

—— 今、サンロッカーズ渋谷のお二人が話していましたが、別の学校の人と練習することで得られることはどんなことですか？

市川：普段、会うことのない違う学校の人と練習して、友達が増えました。みんなの前でフリースローをする時などは緊張しますが、試合と同じ空気が味わえるのでいい練習になります。
森：最初は緊張したんですけど、ペア練習などでどんどん仲良くなれました。せっかくプロだった方々に教えてもらっているのだから、僕とは真似してみることを意識しています。
福西：私も森くんと同じで、結構緊張してて。でも、一緒に練習するうちに打ち解けることができました。コーチからはシュートや、パスのきれいなフォームを教わって、それが実際に試合とか練習でできた時はすごくうれしいですね。
中川：コーチはフォームやテクニックがやっぱりすごいので、教えてもらったり、実際にプレーを見たりすることで、自分の技術力が上がっているのを実感しています。それに、チームしぶやは「うまくなりたい」という自分と同じ目標を持った人たちが集まっているので、友達もたくさんできました。

—— コーチの皆さんが練習において心掛けていることはありますか？

菅：基礎練習というのは、プロでも中学生でもやることは変わらないんですね。でも、言葉はわかりやすくする必要がありますし、丁寧に説明する必要があるな、と思っています。
宮野：プロを経験した人たちは、とにかく基礎がしっかりしているので、それが的確な指導につながっているんです。
菅：実際の試合では練習と同じ状況でプレーできることはほとんどないので、反復練習を大事にしつつ、普段から試合を想定した練習することも重要です。フリースローの練習では、一人がシュートをする時に、他の子は一列に並んでもらい、失敗したら全員で体育館を往復ダッシュする、という方法を採用しています。ただ漠然と打つだけの100本より、試合と同じようなプレッシャーの中で打つ10本

の方が身になりますし、メンタルの強化にもつながるからです。
宮野：今では、自分からフリースローを打ちたいと手を挙げる生徒が増えました。うまくなりたい自分から「やりたい」とアピールすることがすごく大事です。そういう指導を続けてきた結果、みんなもだんだんと積極的になってきたかな、と思います。

菅：日本人らしいというか、やっぱり遠慮がちな生徒もいるので、スポーツのコートの中では「うまくなりたい!」「やってやる!」という熱い気持ちが大事だよ、というのは常に言っていますね。また、生徒ごとにスキルやレベルの高さも違うので、なるべく全員にとってためになる練習にしたいというのは普段から意識しています。

—— チームしぶやに参加して良かったと思うことはなんですか？

森：「身近なうまい人」のプレーを、同じコートの上で見られることですね。テレビや試合会場でプロ選手のプレーを見るよりも、参考になることが多いので。
中川：どうすれば自分がうまい人のプレーに合わせることができるのかな、と考えることも増えました。
福西：やっぱり仲間が増えたことですかね。区の大会などでチームしぶやの仲間と会うと、すごくうれしくなります。
市川：最初は練習中に声を掛けるのも躊躇していたんですが、今では自分から声掛けするようになりました。
森：でも、中川くんは、区の大会の試合の時、めちゃくちゃビリビリしてらんでますよ！超怖いんですよ(笑)。
中川：いや、森くんがにらむからです(笑)。

—— すごく仲がいいことが伝わってきました(笑)。最後に、チームしぶや、そして、皆さんの今後の目標を教えてください。

菅：チームしぶやの生徒たちが、これからもバスケットボールを続けてくれて、やがてBリーグで活躍する選手が出てきたらうれしいな、と思います。バスケットボール界に少しでも貢献したい、という思いもあるんです。それから、みんなには、ここでできた仲間をこれからも大切にしていってほしいです。
宮野：サンロッカーズ渋谷は、渋谷のプロスポーツチームなので、この活動を通して渋谷の街に少しでも貢献できたらうれしいですね。
市川：もっともっとバスケットボールがうまくなりたいので、これからも

基礎練習を頑張ります。
中川：僕は将来学校の先生になって、バスケットボール部の顧問になりたいという夢があるので、これからもバスケットボールを続けたいです。
森：僕も続けたいです。バスケットボールを通じてできた友達が一番多いので。
福西：これから受験をして、同じ高校に行くことになる子もいると思うので、ここでできた仲間と一生付き合っていきたいです。

チームしぶやとは
平成26年9月に区立中学校の部活動の更なる活性化を目指して渋谷区教育委員会が始めた取り組み。「人間として成長することが自らの勝利につながる」をキャッチフレーズに、30年度はバスケットボールのほか、陸上競技、バレーボール、バドミントン、テニスの5競技で一流のコーチの皆さんから技術を学びました。



▲「チームしぶや」の練習に参加した皆さん



「チームしぶや」の練習の様子▲

▶ チームしぶやの皆さんへのインタビューは4月2・9日に「渋谷の星」で放送します。

※紙面に掲載している情報は、31年3月現在のものです。

☎ 広報コミュニケーション課広報係 ☎3463-1287 📠 5458-4920

渋谷区の番組を放送中です
ラジオ しぶや区ニュース (10分間) 渋谷の星 (45分間) 渋谷のくらし (30分間) ラジオ しぶや区ニュース (区長の部屋ほか) (10分間)
月~木 11:00/16:00/21:50 火 11:10 火 16:20 金 11:00/17:00/19:50
「しぶや区ニュース」の情報を発信します。 渋谷区で活躍する人たちが登場します。 地域の催しなどの様子を伝えます。 長谷部健 渋谷区長が出演します(ラジオしぶや区ニュースの内容になる場合があります)。

渋谷区 × 渋谷 とは？
「しぶや区ニュース」では毎月、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しぶや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面を届けています。

周波数:
87.6MHz FM ☆公式アプリでも聴取可能
所在地 | 渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL | 6712-6876
FAX | 5778-9620 E-MAIL | info@shiburadi.com HP | shiburadi.com/