

都立武蔵野北高等学校  MUSASHINOKITA HANDBALL  
**女子ハンドボール部通信**

No.17 (29年度第3号)

平成29年8月9日 (水)

東京都武蔵野市  
八幡町2-3-10  
都立武蔵野北  
高等学校  
女子ハンドボール部

### 今後のスケジュール

- 8月 国公立大会
- 9月 府中市民大会
- 10月 東京都高校秋季大会  
(全国高校選抜大会都予選)

- 11月 OG戦
- 12~1月 冬休み (練習試合等)
- 2月 府中市高校練習会
- 3月 練習試合 (春休み)
- 4月 関東大会都予選
- 5月 インターハイ都予選

内容濃い練習の連続で大きな成果を実感しました

# 夏合宿に行ってきた

1年生+2年生とっても仲良くなりました



塚本先生

桂田先生

1・2年生みんなて嬉しい練習を乗り越えて大きな成果をあげた夏合宿でした (前2列2年生、後2列1年生)



練習の様子 (撮影:伊東校長先生)

学校HP上の『フォトギャラリー』にアップされています。ご覧ください。

さて、ハンドボール部はもともと仲のよい部ですが、朝から晩までチーム全体で行動して、お互いの気心を知ることができ、学年の垣根を越えて、もっともっと仲良くなって帰ってきました。

このことが最も大きな成果だったともいえます。

ハンドボール部にはこのほか、いま大学受験に挑んでいる3年生が14人います。今回の合宿でも、出発・到着時の荷物積み込みなどを手伝ってくれました。

伸び盛りの2年生は、合宿の成果をさっそくプレーで示しています。8月に入っでの練習試合でも各自が育んだ力を試し

舎に泊まりました。ここは、地元でも評判の「おいしい食事」が魅力の宿舎です。部員一同、毎年合宿を楽しみにしている理由の1つとなっています。

合宿での練習は、普段の学校での練習に比べて何倍も長い時間のうえ、内容も普段より厳しいものでしたが、部員一同大きなケガもなく、5日間を乗りきりました。また、25日には伊東龍司校長先生や、長野にお住まいの、部員の祖父母も激励に駆けつけてくれました。このとき、伊東校長先生が撮影された合宿の様子が

### 涼しい白馬で思いっきりハンドボールを追いかけました

7月22日から26日まで、長野県の白馬村に夏合宿に行ってきました。

顧問の塚本先生、桂田先生、山本コーチ、2年生、1年生みんなが寝食をともにし、午前、午後各3時間半の練習、夜はミーティングと、びっしりハンドボール漬けの5日間を過ごしてきました。

白馬村は日差しは強いものの暑くはなく、夜は涼しすぎるぐらいで昼夜を通し

て冷房無用。熱中症の心配のいらない、すばらしい環境です。

今回は中2日間、雨に降られましたが、小体育館で基礎をみっちり、繰り返しのなかで学ぶことができ、思い切りハンドボールに打ち込んできました。

サッカー部、バドミントン部などもいっしょの合同合宿でしたが、ハンドボール部は単独で「エンダラジップ」という宿

### コーチをご紹介します!



**山本浩二コーチ**  
女ハンの父。ハンドボールの熟練コーチ。おちゃめな一面も。東京都の学外指導員として土日に指導 (出版社勤務)。



**三橋美歩コーチ**  
優しくてべっぴんさんの大学2年生。佼成女子高で日本一を経験したスーパーコーチ。

ており、国公立大会 (8月19日~下記) に向けて確かな手応えを感じています。全員が初めてハンドボールに取り組んでいる1年生はポジションも決まり、すっかりハンドボーラーらしくなって帰京しました。これからの活躍が楽しみです。

### ハンドボール部「数学勉強会」を実施

ハンドボール部では夏休みを利用して、8月10日と22日の午後。卒業生による1年生のための数学勉強会を行います。

因数分解、2次方程式、2次関数のグラフ、最大値、最小値、集合、順列など、1学期の復習です。参加しましょう。

### 平成29年度東京都国公立高校大会

8月19日 (土) (会場・都立府中高校)

#### ■ 1回戦

9:30~ (1年生) 対 都立調布北

10:00~ (2年生) 対 都立武蔵村山

【勝てば↓】

■ 2回戦 (同日同会場)

13:00~ (1年生) 対 都立東大和

14:00~ (2年生) 対 都立東大和B

#### 【勝てば↓】 ■ 3回戦

8月20日 (日) (会場・都立府中高校)

11:30頃~ 対戦相手未定

【勝てば】 8月21日 (月) (会場・都立立川高校) 10:00~準決勝 13:00~決勝