

第1回全国ミニバスケットボール教室 中央講習会レポート

日時：平成21年3月7日（土）～3月8日（日）

場所：神奈川県横浜市立みなと総合高校体育館・ワークピア横浜

講師：＜技術講師＞笠原 成元（元全日本チーム監督）

＜医科学講演＞清水 結（富士通レッドウェーブスポーツトレーナー）

報告：木村 圭一（琴芝黒石ミニバスケットボールクラブ）

技術講習会（1 日目）

- ・ ボールハンドリング

- ① ボールを指 1 本で支え持つ（ボールの中心を知る）
- ② 壁を使ったボールバランス（ボールを押し出すイメージ）
- ③ ボールの振り回し（クロール・バック）…腕が耳に触れるように回す
- ④ ボール水平・上下押し開き
- ⑤ ボールの出し入れ
- ⑥ ボール落とし拾い上げ（左右）
- ⑦ 自分のかかとの後ろのボール拾い上げ

- ・ ポストパターンプレー

- ① ハイポストで片手片足を後方に、後ろ（リング）を見ながらフェイク→あげた足のかかとの後ろにボールを落とし、そのままゴールに向かう
- ② ①の前に逆サイドにフェイクを入れてから①で抜く
- ③ ①のフェイクの後、逆サイドに戻り、フックショット
- ④ ③でフックショットのフェイク→ボールの出し入れ（足を後ろ側で連動）→ドリブル→ジャンプシュート

※ターン、ピボットの時、スタンスは胸とももがつき、ボールの位置はひざより下に

- ・ 片足ストップ

- ① 片足でストップ、ボールキャッチ（前方を見て、長く静止）
- ② ①の後、フェイク（ボールの出し入れに、足を後ろ側で連動させる）

- ・ リバウンド

- ・ 取った時、空中で頭の前で数字の 6 を逆に描く（ボールを下ろさないようにするため）

- ・ 頭の後ろを通した左右のボールの移動（2 人 1 組）

- ・ 左⇄右へ移動の時、ボールは頭の後ろを通す
- ・ 胸とももがつき、ボールはひざより下に

- ・ ターンから抜く技術

- ① キャッチ後、180 度ターン→ボールの出し入れで抜く
- ② ①の後、90 度ターンで 1 度戻る→頭の後ろからボールを通して一気に抜き去る

- ・ パス（サークル程度離れたところで2人1組）
 - ①片手のプッシュパス
 - ②サイドハンドからのプッシュパス（投げるまでは両手で保持…最初から片手だとモーションを止めることができないから）
 - ③ボールを通り越し、バウンドパス
 - ④移動バウンドパス
 - ⑤フロントターンからのフックパス
 - ⑥バックターンからのフックパス
 - ⑦つまみ上げを使つてのパス
- ・ 横向き2人1組のパス
 - ①バックビハインドバウンズパス
 - ②頭の後ろからのパス
 - ③ラテラルパス（手裏剣を飛ばすイメージ）

医科学講演（2日目）

- ・ バスケットボールにおける外傷・障害について
 - ①急性外傷…1回の強大の力によって起こる（捻挫・骨折など）
 - R I C E（安静・冷却・圧迫・拳上）
 - ②慢性外傷…繰り返される小さな力によって起こる、組織レベルの損傷（足関節捻挫後遺症など）
- ・ 小学生のけが
 - ・ 膝のけがが多い（慢性膝外傷…半分はオスグット病）
- ・ 予防のためにできること
 - ①危険な場面・動作（knee-in, toe-out）を避ける
 - ②柔軟性を高める
 - ③自己管理をする…ウォーミングアップ・クールダウン
- ・ 外傷予防プログラム（神奈川県川崎市の中学生で検証中）
 - ①腹圧を高める
 - ②ウォーミングアップ・クールダウンの重要性
 - ③ 股関節・足首の柔軟性

技術指導講演

- ・ チーム力を上げるには個々のスキルを上げることが大切
- ・ 自分たちのボールになるためのスキルを数多く教える
- ・ スローインの前からコートの中を見る習慣を練習で身につける
- ・ スクリーンアウトの正しい方法を身につけさせる
→ 相手を 3~4 秒捉えてから、スクリーンアウトをする（早く行くと取られてしまう）

- ・ ミスをしない方法を練習する

〔原因〕

- ① スキルがない
- ② 時間の誤認
- ③ 守備体形が悪い

→ 調整力（パスに合わせる、人に合わせるなど）の低さが最大の原因

教える ⇒ 調整力を高めること

- ・ シュートで終わる練習を組み立てるようにする
- ・ 正しいシュートを教える
 - ① 正対する
 - ② 直立する
 - ③ 目の近くから打つ

※ミニバスでは

- ・ なんでもいいから入れば良いという気持ちくらいで指導
- ・ シュートの楽しみを奪わない
- ・ シュートフォームにこだわらない（低学年）
- ・ フェイクの重要性（指導テーマにしてよいくらい重要）
 - ・ 片手のパスが重要→ラテラルパス（難しければバウンドでもよい）など
→ 両手（チェストパスなど）は動きが読まれやすく、時間のロスにもなる
- ・ アトラクション（引きつける）の重要性
（例）ゾーンディフェンスの攻め方は速いパス回しではなく、ドリブルで引きつける
→ オフェンスが寄ってきたディフェンス 2 人を受け持ち、フリーになったプレイヤーにパス

- ・アウトナンバープレーの必要性（2 対 1、3 対 2）
 - ・アウトナンバーによって生まれる利益を理解させる
 - ・ボールライン、ミドルラインからできるエリアでアウトナンバーを見つけ出し、引きつけて攻める

- ・子どもの将来を考えれば、ノーマークではランニングシュートではなくギャロップ→ジャンプシュートを薦める（ゴール付近で 1,2,ステップからのシュートはブロックされやすい）

- ・ ディフェンスフットワーク
 - ・ サイドキックが重要
 - ・ シャドウディフェンスは効果があまりないのでオフENSEをつける
 - ・ スティールの楽しさを教える（1 対 2 など）
 - ・ パスモーションからのカット、ドリブルスティールの練習が大切

- ・ 1, 2, 3 番ディフェンスの習得
 - ・ 1 番ディフェンスのスタンス（大木を抱え込むイメージ）

 - ・ 2 番ディフェンスはパスコースに手を挙げる（手のひらを見せる）
 - ・ ボールサイドに走らせない
 - ・ 正しいポジション（2 番ディフェンスはゴールとボールの 2 等分線、1 歩でボールをさわれる距離）を身につけさせる

 - ・ 3 番ディフェンスは必ずオープンスタンスでボールとマークマンを指差す（ピストルスタンス）ことを徹底させる

- ・ コミュニケーションの重要性（声、アイコンタクトなど）

《補足》

少子化に伴い、低～高学年一緒に練習する機会が多くなってきているが、効果的に行うには

- ・ プレーヤーが上手くなるには教える（理解する）ことが必要
- ・ 上級生一下級生のコンビをつくり、上の子が下の子を教え、責任を持たせる
- ・ 上級生一下級生の練習メニューを別にしない