

= 1日目 = 笠原 成元 先生(元全日本チーム監督)による実技技術講習

於神奈川県横浜市立みなと総合高校 体育館(平成22年3月7日(日)13:45~15:45)

【オフェンススキル】

1. ボールの支え持ち

指1本で、球の中心を体得する。(1分間)

2. 壁を利用したボールバランス

球の中心を押し出すためのスキル。(左右の手交代で)

3. ボールの振り回し(クロール・バック)

耳の所を腕が通るように。(小走りなど歩き回ったりしながら)

慣性の勢いと肘を曲げないことを教えながら、コート歩き回る。

4. ボール水平・上下押し開き

一歩足を出すときに開いて次で戻す。顔はボール側の後ろを見て、歩きながら行う。

5. ボールの出し入れ(肩幅の2倍スタンスを取り、膝を曲げる)

右腰から引き次は左腰へ。

床に向かってボールはだす。

体重移動はしない。

音を立て前で一度ボールを離す。

ウォーミングアップドリルに最適。

6. ボール落とし拾い上げ(左右行う)

手の甲が床につきそうになった瞬間にボールを落とし、(マイナスを早く)すばやく拾う。

7. 自分のかかとの後ろのボール拾い上げ

手の甲が着くぐらいまで持って行って、離れた瞬間にすぐ拾う。

速攻のレシーバーの動きと絡めて、動きながら行うと実践的。右で取ったら左手でだす。

8. ポストパターンプレー

(ハイポストで片手片足で後方に、後ろを見ながらフェイク後、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)

軸足はミドルライン側の足が有利。

後ろをしっかりと見ることが大切。

スタンスを広げるとき、胸と腿が付くくらいだと良い。

パワードリブルはゴール下でのみ使うように。

9. ポストパターンプレー (の前に逆サイドにフェイクを入れてから で抜く)

片手で肩を開いて行わないと抜けない。

10. ポストパターンプレー (のフェイクの後逆サイドに戻りフックショット)

サイドキックは大切な技術なので正しく教える。つま先は内側、体の向きは平行のまま連続する。

11. フェイク(ボールの出し入れに、足を後ろ側で運動させる。)

12. フェイク後からのポストパターンプレー(ドリブル後ジャンプシュート)

13.片足ストップから11のフェイク

14.リバンド

空中で「6の字」を逆さまに描きながら降りてくる。

リバンドはゴールに背して降りてくる。

縦足で降りてきたときは、ボールを頭の後ろを通しながら一度ゴールから遠ざかり、再びゴールに向かいシュートする。

15.頭の後ろを通した左右のボールの移動(ディフェンスをつけた2人1組)

16.2人1組のボールキープ練習

片手でプレーする習慣を教えることが大切。

形から入るよりは、合理的な方法を教えた方がよい。

17.ターンから抜く技術 (キャッチ後180度ターン後、ボールの出し入れで抜く)

足と一緒に手でドリブルをする事が大切。

抜く方向を後ろ向きから見る事が大切。

ボールは頭の後ろを通す。

ターンはバックターンを中心に教える。

18.片手のプッシュパス(サークル程度離れたところで、2人1組)

片手でフィッチ(動かす)せずパス。人差し指と中指からパスを押し出した後、引くことが大切。

19.片手のプッシュパス(サークル程度離れたところで、2人1組)

片手でフィッチ(動かす)せずパス。人差し指と中指からパスを押し出した後、引くことが大切。

20.サイドハンドからのプッシュパス

ひじの角度は鈍角でひじを体の横に出し、そこからバウンズパスをする。足は横に出す。

肩はフラットで、反対の手の指3本で支える。投げる瞬間までは両手で、投げるときは、片手。

肘から出し、次に手が出る。

体を曲げず、ちょっと下げたサイドから、バウンズパス。

21.ボールを通り越しバウンズパス

ボールを動かさず、人が動く。ラインを有効に使うと良い。足は内側となる足からつく。

ドリブルは柔らかく低く付くと良い。(強く付く場面もあるが)

プレーヤーがけがをしないよう絶えず留意して行う事が大切。

ひじを曲げずに、振り回しの原理で。待っている人は手を差し出しじっとしていないと、突き指の原因となる。

22.移動バウンズパス

横に飛びながらパスで、最初は両手で、最後の時片手になる。

飛ぶときはピボットで行わないとトラベリングになるので注意する。

23.フロントターンからのフックパス

90度ターンして後ろ足に乗ってフックパス。

24.バックターンからのフックパス

25.バックターンフェイクからのフックパス

フェイクの時に音を立てながら手を変えることが大切

26.つまみ上げを使つてのパス

隣り合い、指先を使つて。

27.バックビハインドバウンズパス(横向きの2人1組)

ボールを通り越してからもできるようにする。

28.頭の後ろからのパス(横向きの2人1組)

29.真横の人へのバウンズパス(横向きの2人1組)

30.横の人にパス(横向きの2人1組)

= 2日目 = 医科学講演:清水 結 先生(横浜市スポーツ医科学センター)

於横浜ワークピア会議室(平成22年3月8日(日)8:45~10:20)

【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

REST(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。痛みをかばった異常動作が急性外傷の引き金となる。= 足関節捻挫後遺症など

3.WJBL外傷調査

・外傷発症率(1000時間あたり)により調査…試合の方が練習より高い。

・足首の捻挫が多い。(0.3)前十字靭帯損傷(0.5)

4.神奈川県横浜市中学生の取り組み

横浜市のバスケットボール部員についての調査

・外傷発症率…1・2年生よりも3年生の方が多し。(試合出場機会の差)

女子の方が捻挫(膝も)のけがが多い。男子は打撲が多い。

5.小学生のけが

・膝のけがが多い。(慢性膝外傷が多い=半分はオスグット病)

6.成長期のけが

・捻挫 / 骨折等

7.予防のためにできること

・危険な場面・動作(KNEE IN・TOE OUT)を避ける

・柔軟性をたかめる。

・自己管理をする。=ウォーミングアップ・クールダウン

8.外傷予防プログラム(神奈川県川崎市の中学生で検証中)

・腹圧を高める。

・ウォーミングアップ・クールダウンの重要性

・股関節の柔軟性

・足首の柔軟性

【質疑応答】

受講生「股関節の柔軟性の加減について」

清水先生 多少はかまわないが、ゆっくり深く曲げていく。

受講生「骨端症の治療について」

清水先生 3週間は安静が必要。

受講生「X脚について」

清水先生 軽度であれば動作で直せる。臀部の筋力を強化する。

受講生「サイドステップの正しい行い方について」

清水先生 基本ステップは真っ直ぐにだす。

受講生「サポーターの予防効果について」

清水先生 よく転ぶ選手は必要だろう。膝の曲がりを制限する物はやめたほうが良い。

= 2日目 = 技術指導講演: 笠原 成元 先生

於横浜ワークピア会議室(平成22年3月9日(日)10:30~12:00)

【講演内容】

スキルを使えないとプレイが成立しない。

一人ひとりのスキルを高めることが大切。

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。

ミスをしないう方法を練習する。

(原因) スキルがない。

時間の誤認。

守備体形が悪い。

調整力がないことが最大の原因

スローインフォーメーションを備えてないといけない。

フリースロー後のリバウンドボールの取り方も指導者は教えるべき。

早く攻撃するドリルを教える。

調整力を高める練習が非常に大切。

シュートに費やす時間が少なすぎ。シュートでおわる練習を組み立てる。

正しいシュートを教える。

正対する。

直立する。

目の近くから打つ。

(ミニの時期では形よりも楽しさを教える。フォームは二の次)

フェイクが教えられてないことが多い。

片手のパスが重要。(ラテラルパスなど)

アトラクション(引きつける)の重要性。

ゾーンはドリブルで引きつけ攻める。

アウトナンバープレーを大切に。(2対1・3対2)

ノーマルナンバーからアウトナンバーを作り出す。

ミドルラインとボー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。

ノーマークの時はギャロップからのジャンプシュートがベターである。

ディフェンスのフットワークでサイドキックが重要。

ハーフコートの1対1でスティールの楽しさを教える。

シュートブロックの練習・パスモーションからのカット練習・ドリブルカットの練習は大切。(ガーディングの概念)

ディフェンスではスタンス(ハンズアップ・スナップ・チェック)が大切。ボール保持者に対しては手(肘)を挙げて守る。

2線の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。)

チェックでボールサイド側に走らせない。

正しいポジション(2線はゴールとボールの2等分線上で1歩でボールをさわられる距離)を身につけさせる。

逆サイドの相手のドッジングに対しては、ゴールに近づいて守る。

3戦は必ずオープンスタンス(ピストルの癖を身につけさせる。)で守る。

指導者の全体が見渡せる立ち位置を考える。

コミュニケーションの重要性を教え込む。

ローテーションをチームで決め教え込む。=攻撃的なディフェンス

スクリーンアウト・・・トライアングルポジション・スクアーポジションで取りに行く

ゾーンは5つ(2-3・3-2・2-1-2・1-2-2・1-3-1)のスタイルに分類される。

ゾーンでは城構えを見せる。

ミニの時期では形よりも楽しさを教える。フォームは二の次。

【質疑応答】

受講生「1～3年生のような小さいプレーヤーに対する効果的な練習法はありますか。」

笠原先生「上級生が下級生を教える事によりどちらも上達する。上級生に責任をもたせるとよい。

また上級生と下級生で違う練習方法ではいけない。」

金子会長「JBLの観戦時で小学生にどこを見させるか。」

笠原先生「子どもに見方を教える必要はなく、楽しませればよいと思う。」

受講生「ギャロップステップについて教えてください。」

笠原先生「横向きでのステップで、人混みで使うと有効。またドリブルは、時には優しくつくつくと良い。

人混みにいったら優しくつくつくと良い。ドリブルの高低を教えると良い。」

受講生「ディフェンスをどう守るかの概念を、どう教えたらよいのか。」

笠原先生「スティールの練習をたくさんすると良い。例えば潜り込むことを教えると良い。

練習方法は良いと思えばまねをして、また工夫して作り上げて行くと良い。」