

平成22年3月6日～7日(横浜市)

山口県ミニバスケットボール連盟の代表として今回、講習会に参加させていただいたことに、感謝するとともに、講習の概要と要点を紹介させていただき参加報告とします。

**= 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21年3月7日(日)13:45～15:45)

横浜市立みなと総合高校は中華街延平門(西門)の隣にあり横浜スタジアムが間近にある横浜ベイエリアに在ります。

実技講習は、高齢の笠原成元氏自らが実演されました。高齢とは言えとてもエネルギーで元気な方でした。

講習内容はオフェンススキルのうち基礎的な練習が中心でした。一部を紹介します

### ボールキープ 抜く

ピボットの姿勢(ピボットフットの膝と胸が付く)

右手 左手のボールの移動は頭の後ろを通す

パワーポジション時は体の前でボールを持つ習慣を崩す

腰の横でボールをキープ 膝の前にボールを出す(抜くため)この出し入れの動作を早く行う

### ボールキープ パス

ディフェンスと正対 180度リバースターン(このとき両手で前に居る味方にバウンズパスを狙う) 元に戻る(このとき前に居る味方のフックパスを狙う)

### ポストでボールをもらって直ぐに攻撃

内容は文章で表現しにくいので割愛しますが、フェイクの仕方足の使い方などです。

### 難しいパス

ラテラルパス(両手でボールを持っている上体から手のひらを外側に返し横に居る味方のパス)

バックピファインドバウンズパス

頭の後ろからのパス

上記のパスを走りながら行う

### ワンハンドプッシュパス

準備として体育館の壁の前にボールを持って立つ。壁のボールを押し付け肩口のボールかくる様高さを調節し立ったままで腕立て伏せをする。

上記の動作がワンハンドプッシュパスの動作となる。

詳しい内容については、ここで紹介しきれないので、日本ミニ連のホームページに掲載されていた実施報告を別紙として添付します。

1日目の夕方に開催された意見交換会は、中華街の聘珍樓(へいちんろう)で行われました。横道にそれますが、中華街は私が想像していた以上にスケールが大きく、ほとんどの店が小規模ホテル並みの建物で、宴会場もいくつもあのような飯店です。

本題に戻りますが、意見交換会では日本ミニ連の現状報告や指導方針の紹介がありました。すでに各チームにも配布されている。ミクロ・マクロキッズの指導についての話もありました。また、全国規模で集合する講習会は21年度が最後になり、22年度からは各地方ブロックでの開催となる旨の話もありました。

他県の指導者のいろんな悩みや、指導方法などを話し合い、交流を深める事が出来ました。

**= 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21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

詳細は別紙を参照していただくこととして、私が気になったのが小学生のけがは膝のけがが多いということです。

予防のため出来ることは、

1. 危険な場面・動作(KNEE IN・TOE OUT)を避ける
2. 柔軟性をたかめる。
3. 自己管理をする。=ウォーミングアップ・クールダウン

**= 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21年3月9日(日)10:30~12:00)

講演内容は別紙に示しますが、私の気になった項目として

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

などです。

どんな質問にも、あらかじめ準備していたかのように即答される笠原先生のバスケットボールに対する情熱に感動しました。

2日間の日程が終わり、折角横浜まで来たので、横浜観光をしたかったのですが、外は横殴りの大雨で風も強く荷物を持って傘がさせない状況でした。

仕方なく、地下街を進み、帰路へと向かいました。

大変有意義な2日間を過ごす事ができた事に、ミニ連をはじめ関係者の皆さんに感謝します。