

平成22年度 U-12 中国ブロックエンデバー技術講習会 参加報告

この度、県ミニ連を代表して講習会に参加させていただき関係者の皆様には感謝します。
大変遅くなりましたが、参加報告させていただきます。

豊浦ミニバス 藤本一則
大道ミニバス 谷口裕文

開催日 平成22年8月21日（土）・22日（日）
場所 岡山県 備前市総合運動公園 体育館
講師 技術講習 牧野 広良（日本協会U-12 E C S・日本ミニ連 技術国際委員）
医科学講習 清水 結（全日本女子 トレーナー）

『技術講習会』

1・もらい足スキル

- ① 母指球ツイスト
- ② ワンバウンドルーズボール
- ③ ジャンプストップ→クロスオーバーステップ
→オープンステップ
- ④ 前向きストップ・前回りターン
- ⑤ 前向きストップ・後ろ回りターン
- ⑥ 後ろ向きストップ・前回りターン
- ⑦ 後ろ向きストップ・後ろ回りターン

2・ジャンプシュートスキル

- ① シャドーシュート（ワンハンドシュートの作り方）
- ② 低い姿勢からのシュート
- ③ ドリブルからのシュート
- ④ ミートからのシュート
- ⑤ ワンドリブルからのシュート

3・ディフェンススキル

- ① ボールマン（1線）のディフェンス
- ② 2線のディフェンス
- ③ 3線のディフェンス

4・ドリブルスキル

- ① バックターンドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-16）
- ② ロールターンドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-17）
- ③ バックビハインドドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-18）
- ④ フロントチェンジドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-15）
- ⑤ ダブルクラッチドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-20）
- ⑥ 手前ドリブル （フレッシュ・ミクロマニュアル4-25）

『医科学講習』

1・スポーツの怪我について

急性外傷－捻挫・肉離れ・脱臼

慢性外傷－アキレス腱炎・ジャンパー膝・疲労骨折

〈対応方法〉－R I C E 処置

R e s t－安静

I c e－冷却

C o m p r e s s i o n－圧迫

E l e v a t i o n－挙上

〈予防方法〉－不良動作の改善

2・バスケットにおける外部障害発生状況

練習時より試合時における時が極めて高い発生状況

3・成長期に特徴的な外傷・障害

ミニバスにおいては慢性膝外傷（オスグット病）が極めて高い

4・予防法

〈急性外傷〉

危険な場面・動作を知る

正しい動き

筋力強化

〈慢性外傷〉

柔軟性

繰り返し行う動作の改善

自己管理

ケガが多い人の特徴－後方重心

内股

k e n n－i n・t o e－o u t・t o e－i n

5・JBAジュニア予防プログラム

JBAのHP上でネット閲覧できるよう今年度には・・・