

2005年度 名寄地区夏季ジュニア強化練習 兼 北海道選抜選手名寄地区選考会

期 日 8月11日(木)～12日(金)

日 程 <1日目> 9:30～12:30 男子の部
13:30～16:30 女子の部

<2日目> 9:00～12:00 女子の部
13:30～16:00 男子の部

場 所 名寄市スポーツセンター

参加者 前年度学年別選抜選手+ 男子20名 女子20名

講 師 旭川市立北門中学校 女子バスケットボール部監督 三上山 三博先生
旭川市立北門中学校 女子バスケットボール部員11名

講習内容

【1日目 午前 男子の部】

エアロビクス
3ポイントシューティングドリル
ショートコーナーシューティングドリル
ロッカーモーションステップ(V, Y, Xピボット)
ボックスパス4
セカンダリーブレイク5
ミニゲーム

・エアロビクスの中にOFの動き、DFの脚の使い方などバスケットに必要な動きがたくさん盛り込まれていた。3ポイントシューティングは、全員が動き続け、シュートを打ち続ける力、リバウンドを取った後の視野の確保など、総合的に練習できるドリルであった。ロッカーモーションでは、コンパスフットにならないよう、また、DFがどのようにしているのかイメージしながら動くことが強調されていた。セカンダリーブレイク5は、パスを受けるタイミング、位置をなかなか理解できず苦労していた。

【1日目 午後 女子の部】

ハンドリングエアロ
3ポイントシューティングドリル
オフスクリーンシューティングABC
エイトラン キックバック、フラッシュ
ボールミートカット10
ミニゲーム

・室内温度35度以上という猛暑の中、熱中症対策やアイシング、PNFストレッチなどコンディショニングに関する説明を丁寧に行ってくれた。また、コーチとしてフィロソフィーを紙面に起こして生徒に渡すことで、選手も保護者も指導者も明確にしながら活動できるということ、その大切さを語ってくれた。



生徒に語っている場面

【2日目 午前 女子の部】

エアロビクス
3ポイントシューティングドリル
オフスクリーンシューティングB
エイトラン
ボックスパス4
ジョイント突きだし ストレート ラテラル
ミニゲーム

・前日に行ったドリルの確認から始まった。オフスクリーンシューティングでは、スクリーンを使ってカッティングするときにくらんでしまう生徒が多く、手を上手にを使ってブラッシングする技術を指導された。エイトランでは、インフロントカットの動き方や、キックバックの仕方を特に強調していた。ジョイント突き出しは、ファンダメンタルとしてとても重要な技術であるが、それを効率よく練習できるドリルを紹介してくれた。

【2日目 午後 男子の部】

ハンドリングエアロ
サークルドリブル シュート
対面ドリブル
サークルドリブルB
オフボールDF
1/4OF
エイトフィギア(噴水)



エアロビクスの様子

ハンドリングを意識したエアロビクスからスタート。対面ドリブルは、オープンステップやクロスオーバーインサイドアウトなど各種フットワークを混ぜた練習ドリルであった。

オフボールDFは2線目、3線目のDFの仕方を細かく説明しながら行った。特に視角だけでなく触覚をしっかり使って守ること。また、ファウルにならないように相手の勢いを上手く吸収する身のこなし方などを指導された。

1/4OFとエイトラン(噴水)は動きを理解するのにずいぶん苦労したが、南中の生徒の一生懸命な動きで練習が盛り上がった。リバウンドの保持からパスでボールをつなぐ動きとして非常に有効な練習であった。

全体を通して

気温32、室内温度35以上という猛暑の中、エアロビクスからスタートした。練習会は三上山先生の指導だけでなく、北門選手の説明も随所にあった。選手がきちんと自分の言葉で、自信を持って説明している姿に大変感心させられた。と同時に、目指す選手像を目の当たりにすることができた。

今年度は男女各20名と人数を絞ったことで、指導がおおざっぱにならないという良さがあった。また、三上山先生もできるようになるまで根気強く指導して下さった。技術面の指導もさることながら、多くのことを語ってくれたことで、バスケットや学校生活に対する考え方も大きく影響を受けたことと思う。先頭に立ってエアロビを踊る姿や、生徒へのかかわり方など指導者も多くのことを学ぶことができた。

最後に、三上山先生と北門中の生徒には本当に2日間、酷暑の中を一生懸命指導して下さったことに深く感謝を申し上げます。