

平成27年12月22日(火)

老球の細道190

平成27年度坂下バンビクリニック終了

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今年度で2回目になる坂下バンビクリニックが無事終了した。坂下ミニバスチームが主催する有志チームのリーグ戦を年間5回ほど実施し、試合前に参加チーム皆でファンダメンタルを勉強しようという坂下ミニバスチームの鈴木新、二瓶誠二両コーチの斬新な企画である。毎回ゲーム前の1時間クリニックを担当したが、100名以上の子どもたちと指導者、保護者の熱心な参加により、私にとってはとても充実した時間となった。

第1回 平成27年5月10日(日)坂下東小学校。テーマは「ワンハンドセットシュート」。バスケットボールにおいては最も大切なスキルはシュート。最も練習したい、最も多く練習しているのに最もコーチされていないスキルである。主なる練習内容は次の通り①コーデイネーションドリル②ボールの持ち方③バックスピン④スタンス④シューティングハンドのアライメント⑤バランスハンドの使い方⑥シューティングリズム⑦まとめ

第2回平成27年7月12日(日)坂下東小学校。テーマは「ドリブルチェンジ」。この日はクリニックの前に坂下町出身の元東京五輪代表選手江川嘉孝氏の講演が開催された。会津地区からも五輪代表が輩出していることを子どもたちに知らせ、自信とプライドを持たせたすばらしい企画だった。私もクリニックの前の話で「今が二流、三流でも、目指すは常に超一流を」ということを伝えた。主な練習内容は①コーデイネーションドリル②ドリブルチェンジ(フロント、ビハインド、レグスルー、スピントーンをフットワークと連動させながら)③ダミーディフェンスをつけてのドリブルチェンジ

第3回 平成27年9月6日(日)会津若松市城南小学校。テーマは「パス、キャッチ」でゲームの中でのシチュエーションに応じたパス、キャッチを練習した。主な練習内容は①コーデイネーションドリル②数々のパスとキャッチ③ステップパス④フェイントパス

第4回平成27年10月25日(日)坂下東小学校。テーマは「ドリブル1:1オフェンス」。マンツーマンディフェンス義務化の流れの中で1:1の攻防が今後重要になる。色々な1:1のシチュエーションがあるが、ミニでもマスターできるNBAスーパースターのドリブルからの1:1スキルを練習。練習内容は①ドリブル鬼ごっこ②ドリブルコーデイネーションドリル③トニーパーカー(スピードクロスオーバー)④ジョン・ウオール(インサイドアウト、クロスオーバー)⑤状況判断をとまなうライブのドリブル1:1

第5回 平成27年12月20日(日)坂下東小学校。テーマは「ジャンプシュート」。シューターと言われる人たちは皆ジャンプシューターである。ディフェンスが厳しくなればジャンプシュートが打てないと試合ではシュートができなくなってしまう。練習内容は①じゃんけん馬跳び②ジャンプキャッチ、パス③シューティングステップからジャンプシュート(ホップステップ、1-2ステップ、クイックステップ)④ドリブルピックアップジャンプシュート(クイックストップ、ステップバック、スピントーン)。

子どもたちのバスケットボールは楽しさの道筋。練習に来ることが楽しい。コーチと会うのが楽しい。友達と会うのが楽しい。技術が上手になるのが楽しい。仲間と力を合わせるのが楽しい。そして試合に勝つのが楽しい。コーチは楽しく、正しい練習を常に研究しなければならないことを、バンビクリニックで学ばせてもらった。感謝！。