

平成27年12月22日(火)

老球の細道191

平成27年度会津バスケットボール協会 アスリート教室終了(Ⅰ)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

9月からスタートした全10回のアスリート講習会が12月20日最終回を終了した。星博之強化委員長(田島高校)のもと、会津地区の小学生と中学生に正しいファンダメンタルを指導するという目的でこの講習会が企画され、今年度で3回目となった。今年は大幅に参加者が減少し30名位の規模になったが、少ないがゆえにコートを広く使えるメリットもあった。また指導者の参加が増え、松井遵一郎会津協会長をはじめ常時10名以上のコーチングスタッフに恵まれ、一人一人への丁寧なコーチングができた。

10回にわたり市内の高校の体育館を借用させていただいた。関係の高校の先生と生徒にもお手伝いいただきスムーズに講習会を進められた。送迎する保護者の方々も最初から最後まで練習を見守り盛り上げていただいた。多くの人たちに感謝したい。

また、松井会長においては休日にもかかわらず今年も皆勤賞で参加していただいた。運動着に着替え、念入りなウォーミングアップを行い、大声で子供たちのコーチングに当たる情熱的な姿勢にどれだけ元気を与えられたかわからない。

全10回の講習会の概略を報告する。

第1回平成27年9月13日(日) 16:00~18:00 会津高校

テーマは「ワンハンドセットシュート&ジャンプシュート」。

バスケットボールで勝利を得るにはシュートが最も大切なスキルである。しかし、そのシュートが正しく指導されていないのが現実である。最も多く練習しているのに、最もコーチされないで、ほとんど見よう見まねの自己流ではないだろうか。特に女子選手はワンハンドシュートができない、男子選手はリーリースポイント(シュートの打点)が胸の前からなされ打点が低すぎるなどの永遠の課題が解決されないでいる。

正しいシュートを打つためには、まず正しいシュートのための知識を持たなければならない。正しい知識のもとで正しいフォームを身につけることが小学、中学校の育成年代では最も大切なことである。女子はこの講習会でツーハンドシュートを禁止とした。

練習内容は下記の通り。

- 1・ワンハンドのためのコーディネーションドリル
- 2・ワンハンドセットシュート
 - ①シューティングハンドの設定(フィンガー、パッド、エルボー)
 - ②バックスピン
 - ③ワンハンドでのシュート(スタンス、シュートライン、ストリームライン等)
 - ④バランスハンドの設定(フィンガー、パッド、サムズT)
 - ⑤シューティングリズム(ポケット、リリースポイント、ダウンアップモーション)
- 3・ジャンプシュート
 - ①サプリメントドリル(エアキャッチパス、ボールムーブジャンプ)
 - ②シューティングステップ(ホップステップ、1-2ステップ、クイックステップ)
- 4・松井会長よりバスケットボール英語の解説とスポーツ医学講話