

平成29年12月24日(日)

老球の細道380号

H29 会津地区 トップアスリート 講習会 終了

会津バスケットボール協会 室井 富仁

会津地区で高い意識を持つ小学生から中学生に、正しいファンダメンタルとバスケットボールの楽しさを習得させ、次のステージでもさらにレベルアップする選手を育成することを目的とした「トップアスリート講習会」全10回が12月17日(日)無事終了した。

本来は中学3年生の高校入学までの「バスケットブランク」を解消するために設定したのだが、4か月間で10回のバスケットボール練習(1回2時間)が高校受験に悪影響を与えるという理由で、中学3年生の参加は残念ながら少なかった。その反動か今年度は高校生の参加が多かった。特に会場校の会津学鳳高校女子は全員参加であった。高校生は皆真摯に取り組むので、一緒に練習する小学生、中学生にとってはスキルのみならず、練習に取り組む姿勢で素晴らしい見本となってくれたのは収穫だった。

指導者も今回は過去最高となる充実したスタッフ陣となった。会津バスケット協会松井会長を筆頭に、老若の意欲満々のコーチたちが常に10人以上集まり、「オール会津、チーム会津」で約80名の選手たちを指導した。ワンプレイごとに大きな声でフィードバックされ、きめ細かな指導がなされた。全10回にわたる講習内容は下記の通りである。

第1回 9月10日(日)……シュートの基本(ドリブルプルアップジャンプシュート&アラカルト)

第2回 9月24日(日)……シュートブロックをかわすシュートフィニッシュ

第3回 10月9日(月)……フェイスイング(対峙)1:1(ジャブステップ、各種ステップフェイク)

第4回 10月22日(日)……スイングドリブルからの1:1(デイフェンスを横に揺さぶりながら抜く)

第5回 11月5日(日)……レシーブからの1:1(4つの要素、4つの状況から)

第6回 11月12日(日)……ローポストでの1:1(パワープレイ、ショートコーナープレイ等)

第7回 11月19日(日)……ピック&ロールオフェンス(デイフェンスに対する状況判断)

第8回 11月23日(木)……アウトサイドスペーシング(4Dルール、6エリア、フロアバランス)

第9回 12月3日(日)……インサイドスペーシング(サークルルール、4つのムーブ)

第10回 12月17日(日)……速攻&アーリーオフェンス(1:1、2:1、3:2、4:4)

クリニックのテーマを練習した後にはスポーツドクターの松井会長から「医科学講話」「バスケットボール英語解説」などの話をしていただき、その後今年度から新たに設定した「トレーニング講話と実技・賢い身体、強い頭」をトレーナーの資格を持つわが愚息が担当した。私にはできない軽妙な話術で子どもたちの笑いを誘い、和やかな雰囲気毎回終了することができた。

毎回感じることは、多くの子どもたちが自チームにおいて基礎、基本を十分に指導されていないこと。そしてNBAを頂点とする最高のバスケットボールゲーム、プレイを見ていないことである。来年度は、さらにミニバス、中学生の参加が増加すると同時に、このカテゴリーの指導者の方々が数多く参加してくれて一緒に指導、勉強できれば幸いである。地区全体の強化はチームの強化につながる。

「選手の高い意識は普段の練習の質の高さで育てられる。理解と判断力が要求される。正しい習慣は練習の量(繰り返しの量)で作られる。集中して繰り返すことができる楽しいドリルが求められる」

最後に、今回はバスケットボールコート3面とれる会津学鳳高校の会場が10回にわたって使用可能だったことで、多くの選手たちが効率的に練習することができた。顧問の山口先生と学鳳高校バスケットボール部員に深く感謝したい。