

平成31年1月19日(土)

老球の細道458号

平30年度「アスリート教室」終了

会津バスケットボール協会 室井 富仁

昨年のお話でイノシシが笑うかもしれないが、会津バスケットボール協会主催の「バスケットボール・アスリート教室」が昨年の12月末に無事終了した。選手はミニから高校まで約80名、指導コーチは会長、理事長、強化委員長はじめ16名参加のもとで、9月から12月に渡って10回(1回16時~18時)実施した。技術指導が終了した後、松井会長からの「健康講話」「バスケットボール英語」、室井智仁トレーナーからの「バスケットボールのための体幹トレーニング」等も合わせて実施した。技術内容は下記の通り。

①9月17日(月)「ワンハンドセットシュート」

正しいシュートの7つの要素。女子のワンハンドは世界の常識。

②9月23日(日)「ジャンプシュート」「ドリブルのつき方」「ドリブルチェンジ」

ジャンプシュートは、ジャンプする時の3つのステップ。ドリブル中のディフェンスの3つの状況における正しいドリブルのつき方。ドリブルチェンジは基本4パターン。

③10月8日(月)「シュートブロックをかわすシュートフィニッシュ」

前後横からのシュートブロックに対して、シュートの方向、タイミング等でかわす。

④10月21日(日)「ヘルプをかわすシュートフィニッシュ」「ドリブルからの1:1」

1:1で抜いた後に来るヘルプディフェンスを4種類のステップでかわす。速攻などの場面で起こりえるスピードドリブルから1:1で状況判断で抜き切る。

⑤11月4日(日)「アドバンスドリブルからの1:1」「レシーブからの1:1」

ディフェンスと対峙したアドバンスドリブルから1:1で状況判断しながら抜き切る。レシーブからの1:1はゴールミートからの1:1におけるアタック基本3パターン。

⑥11月11日(日)「レシーブからの1:1(Ⅱ)」「ローポスト1:1」

ゴールと反対へミートしてからのアタック、ボールにミートしてからのアタック。ローポスト1:1ではシュート、パワードリブル、ポストアップ等のファンダメンタル。

⑦11月18日(日)「ローポスト1:1(Ⅱ)」

ゴール下ポスト、ブロックポスト、ショートコーナーポストにおけるアタックプレイ。

⑧12月2日(日)「ピック&ロールオフense」

ユーザー、スクリーナーのファンダメンタル。ディフェンス4戦術に対するアタック。

⑨12月16日(日)「パス&カットからのスペーシング」

パス&バスケットカットにおけるカット&リプレイス原則によるスペーシング。

⑩12月23日(日)「ドライブからのスペーシング(アウトサイド)」

ドライブに対する3つの原則(マッケイ6エリア、フロアバランス、サークルルール)。

色々な行事とバッティングする中での実施だったが、意識の高い子どもたちは休まず、遅れても必ず参加する状況が多く見られた。そのような選手は例外なく上達していた。コーチ陣も多忙の中での参加であったが、常に明るく、元気にコーチングをしてくれた。また会津学鳳高校には体育館開放に全面的に協力していただき感謝、感謝あるのみである。

最後に、今後中学3年生と中学校指導者の参加が増えることを願う。ミニと高校をつなげる中学校の強化普及、指導者の資質向上に少しでも役に立てれば幸いである。