

平成23年12月6日

南の風

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

いよいよ師走となりました。何かと忙しい時期ですが、南部連盟の保護者の皆様、指導者並びに関係者の皆様にはますますご清祥のことと存じます。

さて、先日行われた関東大会の県予選では、女子の六浦南ペガサスが見事優勝しました。来春、新年度早々に開催される関東大会での活躍を、南部連盟挙げて応援したいと思います。また、県予選のベスト4まで進んだ洋光台女子の活躍も見逃すことはできません。心より健闘を称えたいと思います。

南部連盟の活動も後半戦となります。まず12月11日（日）には、横浜バスケットボールフェスティバルが横浜文化体育館で行われます。ミニから高校までの選抜選手によるゲームを通して、選手間の交流、また技術や指導者の交流の場となります。南部選抜の選手は2回の合同練習を重ね、交流戦ではありますが、西部選抜とのゲームに向けて意識を高めています。当日は全力でがんばってほしいと願っています。私も練習会に2回参加し、指導のお手伝いをしましたが、選抜選手のレベルの高さには驚きました。特にシュートの決定率（ペイントエリアのジャンプシュートとロングシュート）は選手個々で若干の差はあるものの、非常に高いと感じました。これは、選手の意識とともに各チームの指導者の日々の指導・支援の賜物であると感じています。次に選抜の練習会で今後の課題であると感じたことを書いてみます。各チームで検討してみてください。

- ・ミニバスのファンダメンタル（普遍的な基礎技術でだれもが身につけなければいけないこと、例えば、トリプルレットやボールをパワーポジションに置くこと、オフェンス・ディフェンスのレディスタンスなど）は必ずミニバスの時代に身につけ、常に反復練習が必要なことです。
- ・ボディバランスの重視と怪我の防止（ボディバランスの項目で特に重要なことは、柔軟運動です。筋肉を柔らかくすることと関節の可動域を広げることです。練習時はもちろんのこと、できれば練習のない日にも自発的にさせたいものです。）怪我の防止については外傷予防のDVDが各チームに配布されていると思います。参考にしてください。

もう少し書きたいのですが紙幅が尽きました。次回にしたいと思います。

最後に、ミニバスの選手がフェスティバルを通して、中学や高校の選手（しかも選抜の選手）のゲームを見ることは、内発的な動機づけや高揚感の高まりにはもってこいの場となります。そして、憧れや今後の目標設定といったものに繋がっていくものと思います。ぜひ見学をお勧めします。

一方指導者にとっては、中学や高校の優秀な選手のプレーを間近に見ることができ、ミニバスから高校までの技術の系統を考えるよい機会ともなります。また、それぞれの組織の指導者間の交流の場としても、有意義な行事です。多くの南部連盟の指導者の方が、当日文化体育館の会場に来られることを期待しています。