

平成 25 年 1 月 12 日

南の風 26

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

1月の5日にバスケットボールの指導用（指導に役立つかどうかはわかりませんが）DVDの撮影を行いました。サザンクロスリーグ（横浜南部ミニバス連盟の中の南区、港南区、磯子区のチームが所属）のスタッフの方々の協力をいただき実施することが出来ました。日頃から、何かミニバスケットボールの指導者の皆様のお役に立つことはないかと考えておりましたが、よい機会をいただいたと思っております。撮影や編集、構成に当たりましては、別所ミニバスの石田友彦氏、会場提供並びに企画につきまして井土ヶ谷ミニバスの本間修司氏、中村晶氏に大変お世話になりました。指導・解説は藤原が担当し、実技は永田台ビーバースの女子が行っています。

下記にDVDのCONTENTSを紹介します。今回は3部構成となっています。

【ストレッチング】

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 立位足交差前屈（交互） | 6 腰部伸長（片足交互&両足） |
| 2 前後開脚肘入れ（交互） | 7 立位股関節伸長 |
| 3 左右開脚肘付き（せり上がり） | 8 アキレス腱伸長 |
| 4 前後開脚内外手つき（交互） | 9 脊柱の可動域アップ（ブリッジ） |
| 5 安座姿勢前屈 | |

【シュートファンダメンタルズ&ボディバランス】

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 10 ゴール下ジャンプショット（含リバウンド） | 15 フックショット（1対1） |
| 11 ゴール下ポンプフェイクジャンプショット | 16 ドリブルクローズアップショット（含応用） |
| 12 ゴール下パワーステップショット | 17 ドリブルレイアップショット（含応用） |
| 13 もらい足ジャンプショット（ノーディフェンス） | 18 ドリブルダブルクラッチショット |
| 14 もらい足ジャンプショット（1対1応用編） | 19 ロングショット（含応用） |

【ディフェンスファンダメンタルズ&ボディバランス】

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 20 ステップ・ステップモーション | 28 スクリーンアウト（オンボールマンに対して） |
| 21 リリースステップ&スプリントステップ | 29 スクリーンアウト（オフボールマンに対して） |
| 22 オンボールディフェンス I（エンドライン追い込みドリル） | |
| 23 オンボールディフェンス II（サイドライン追い込みドリル） | |
| 24 オフボールディフェンス I（ディナイディフェンスドリル） | |
| 25 オフボールディフェンス II（ディナイ&バックドアドリル） | |
| 26 オフボールディフェンス III（ピストルディフェンスの形と動き） | |
| 27 オフボールディフェンス IV（ピストルからヘルプ&ローテーション） | |

現在、編集しています。出来上がりましたら皆さんに紹介したいと思います。