

平成 27 年 1 月 31 日

南 の 風 1 1 0

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

先日の 25 日（日）に、中学生女子（南区の中学校）の練習会を南スポーツセンターで行いました。22 名の参加がありました。

主旨は、中学生のファンダメンタルのスキルアップです。内容は下記の通りです。

- 1 シュートファンダメンタル（各種のシュートスキル）
- 2 1 対 1 オフェンスフットワーク
- 3 ゲームを通してのオフェンススキル（2 対 2 の合わせを中心）
- 4 スペーシングのファンダメンタル（2 人～5 人及びゲームを通して）

主旨について説明します。

今回この練習会を企画した背景には、昨夏に開催されました、南部地区小中高の指導者交流会の流れがあります。具体的に言うと、「ミニバスの指導と中学校の指導のつながり」はどうあったらいいか、ということを進めたい意図があったからです。

実は、昨年 10 月から毎週日曜日の夜、永田台ビーバースの OG（中学生 & 高校生）を中心に練習会を続けてきました。これを広げたいと考え、今回の練習会を行いました。

さて、前置きが長くなりました。ここから練習会について、私の考えを書きます。

ミニバスの場合は、初めてバスケットボールというボール運動に触れる子どもたちがほとんどです。そうすると、当然のように我々指導者が「指導する内容」が多くなります。まず、バスケットボールという競技のルール、シュート、パス、ドリブルといった基本スキルを教えることとなります。学年や経験が進むに連れて、「自分で考えてプレーできること」が増えてきます。しかしその範囲は、まだまだ狭いものです。従ってミニバスの場合、選手は指導者に「教えてもらう」という受け身の状態が続きやすくなります。

一方中学生の場合はどうでしょうか。中学からバスケットボールを始める生徒もいます。しかし割合から見ると、ミニバス経験者が大半を占めると思います。（中学区にミニバスチームのない地域は別です。）指導者がファンダメンタルのスキルをしっかり教えることは、ミニバスと変わらないはずですが。

しかし、ミニバスと違うのは「自立」が進むということです。中学生になると、教えてもらったプレーやスキルに対する「セルフフィードバック」（自己振り返り）の範囲が広がります。

シュートを例にします。シュート練習に時に、ただ決められた本数をこなしたり、制限時間で打ったりするだけではなく、自分の課題を常に意識して打ち込むことや、振り返りをしてフォームを固めていくことが大切になります。この課題設定の基準となる「ものさし」を持たせることが、中学生以上には必要になると考えます。例えば、①シュートが左右ぶれずに打っているか、②距離はどうか、③リリースは一定になっているかなどです。セルフフィードバックするための「ものさし」を選手に持たすことは、教えられたことを繰り返すだけの練習や、与えられたメニューをこなすだけの練習から脱皮し、自立した練習への一助になるものと思います。

続きは次号にします。