

平成 27 年 5 月 21 日

南 の 風 1 2 9

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

3回にわたって年間目標の立て方と、到達するための手立てについて書きました。

もう一度書きます。年間目標はチーム全体で決めた、『断固たる決意』です。簡単に諦めてはいけません。定期的に振り返りをするのは大切ですが、目標を変更したり、改善したりするのなら短期目標か中期目標にすべきです。

今回は、目標（年間目標～短期目標）をどう具現化するか（指導の仕方）について紹介します。スキルに特化して書きます。

年間目標を『マンツーマンディフェンスの基本を身に付ける』とします。

指導する上で大切なことは、まず選手に取り組むマンツーマンディフェンスの全体像を示すことです。コート上で、5人のディフェンダーの動きを説明します。ボールの動きによる守り方を選手に移すのです。そしてボールを回しながら、選手が実際に動きます。これから取り組むマンツーマンディフェンスは、「こうやって5人が協力して守るんだ」ということを示すのです。（全習法）

次に、ボールマンディフェンス（1線）、ディナイディフェンス（2線）、ピストルディフェンス（3線）、あるいは1線が抜かれた場合のヘルプ&ローテなどを個別に練習していきます。（分習法）

なぜ全習が先かということ、できる、できないに拘わらず選手に全体像を移すことができるからです。ミニバスの選手は成長段階から考えて、分習（1線、2線、3線など分けて練習すること）から入ると全体像が分かりにくいのです。分習から入ってしまうと、スクリメージやゲーム形式の練習の時に、マンツーマンの5人の動きがわかりません。全習で動きを移しておけば、選手ができないながらも守り方や動き方が分かります。コーディネーションの練習にもつながります。全習をして分習に入ると、選手が「今練習しているのは、5人で守るマンツーマンディフェンスの、ディナイの部分だな。」と気づきやすいのです。また、ボールの位置による、マイマン（自分の守るべき相手）の守り方を意識できます。

なお言えば、全習→分習→全習と繰り返していくと、分習の積み重ねから全習にもっていくよりもスキルの定着が早くなります。選手が練習内容を理解し、体現し易くなるのです。

それぞれのチームで取り組んでみてください。

横浜市春季大会南部予選が無事終了しました。選手の皆さん、関係者の皆様、お疲れ様でした。結果は下記の通りです。

《男 子》	優勝 石 川	準優勝 藤の木ポラリス	3位 六浦南ペガサス
《女 子》	優勝 六浦南ペガサス	準優勝 サンライズ	3位 富岡バスターズ

優勝した、石川、六浦南ペガサスの選手並びに関係者の皆様、おめでとうございます。3位までのチームは、6月13日（土）～27日（土）に行われる横浜市春季大会に出場します。南部代表6チームの活躍を、心よりお祈り致します。南部予選の観戦記については次号にします。