

平成 28 年 11 月 30 日

南の風 209

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

先般、東京大田区の中体連からの依頼があり、中学校の指導者を対象にクリニックを行いました。ミニバスの指導にも生かすことができますので紹介します。

《テーマ》

- 1) 初心者が上達する指導法
- 2) 指導者が教えるべき必須ファンダメンタル

です。当日、指導者 25 名（川崎地区の指導者含む）、中学生女子 30 名の参加がありました。会場は都立蒲田高等学校の体育館です。余談ですが、蒲田高校はバスケットボールコートが 2 面しっかり取れ、リング（6 個）がミニバスの高さまで下がる素晴らしい体育館です。顧問の先生から「ミニバスにも開放しますので、ぜひお使いください。」とっていただきました。

さて、クリニックの内容です。

1 ボールのキャッチ&パス及びボディバランスと対面パス

- ①ターゲットハンドは、紅葉の手（十本の指をしっかりと開く）。手首は立てて構える。
- ②ボールをキャッチした瞬間、身体に引き付ける習慣を付ける。その時に『**ボールミート→キャッチ→ストップ→ボールポジション**』を意識して行う。ストップ→キャッチという悪い癖を無くす。⇒**※たいへん重要なポイントです。**
- ③片手でパスすることを習慣化する。両手でキャッチし、もらい足で床を蹴って重心を移動させてパスする。片手のブッシュパスが基本。脇を締めて真っすぐボールをリリースする。スナップを忘れない。対面でパス練習する。
- ④自分で頭上にボールを投げ上げ、最高点でキャッチして着地してパワーポジションスタンス。最高点でボールをキャッチでき、バランスよく着地できるかで、各選手の運動能力が測れる。初心者にとって、最高点キャッチは難しいスキルとなる。またジャンプ力を見て、脚力という身体能力も評価できる。

2 シュートスキル

- ①片手のゴール下シュート。シューティングテーブル→セット（シュートポジション）→屈指球キック→肘伸ばし→最高点リリース→スナップ→フォロースルー
- ②マイカンドリル&レイバック、リーチバック、フックシュート。左右の手で交互にシュートすることにより、バランス感覚を磨く。
- ③クローズアップドリブルシュート。アンダーハンドのドリブルシュートは初心者には向かない。なぜならドリブルからシュートに行く時に、足よりボールが前に行き易く下から放り投げる状態になることが多い。またゴール下はクローズアップでシュートするのであるから、初心者にとっては、順序としてクローズアップの方がやり易い。ドリブルから 1 の足でストップ、2 の足で身体を上方に上げる。その時 1 の足は、胸に引き付ける。次号にします。