

令和2年4月23日

南の風ジュニア版特集号Ⅱ

横浜市南部地区ミニバスケットボール
会長 藤原 敬一

選手の皆さんこんにちは。ジュニア向け特集号の続きです。

バスケットボールがグローバルスポーツへの道を歩みだしたのは、1992年のバルセロナ・オリンピックに、初めてアメリカの『NBA ドリームチーム』が登場したことがきっかけでした。

このドリームチームは圧倒的な強さを世界中に見せつけ、他を寄せつけず金メダルに輝きました。オリンピックのゲーム中にもかかわらず、相手チームがドリームチームの選手の写真を撮るほどでした。世界最高峰のNBA ドリームチームとゲームができるだけで幸せだったのでしょ。

余談ですが私は、真正ドリームチーム（この後もドリームチームと呼ばれるチームはあったが）は、このバルセロナ・オリンピックに参加したチームだけだと思います。

さて問題です。（※答えや自分の思いは、バスケットボールノートに書こう）

- 1 この時のドリームチームに参加した人数は何人
- 2 参加した選手の名前（すべて調べてみましょう）※一人だけ大学生が入っています。

次です。

皆さんが一生懸命取り組んでいるバスケットボールは、本当におもしろくて楽しいスポーツですね。自分が思っているバスケットボールのおもしろさや楽しさと、バスケットボールの特性（他のスポーツとの違いや、特色など）を書いてみましょう。《書いたらチームのコーチに見てもらってください》

- 1 バスケットボールのおもしろさや楽しさはどこですか
- 2 バスケットボールの特性は何ですか

続いてトレーニングです。現在、中々外に出る機会が少ないと思います。そこで室内で体幹を鍛え、血行をよくするために『ロングプレストレーニング』をやってみましょう。

やり方です。

◎その場足踏み（ひざは90度位上げる）しながら、両腕は体側につけて、たてに思い切りよくふります。呼吸は鼻から4秒（4回）吸って、口から6秒（6回）吐きます。（声をだしながら強めに吸って、強く吐く）これを2分間、リズムよく繰り返します。無理せずに最初は1分間でもよいです。家族みんなでも取り組みます。時間をおいて2～3セットやってもよいです。ボールを使ってスタビライゼーション（体幹を鍛えること）を紹介します。（1種目 15秒～20秒）

①プローン→うつ伏せの状態ボールに両手を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとります。背中から足のラインが一直線になるようにして静止します。

②ラテラル→フロアに一方の手をつき、横向きの姿勢です。身体のラインが一直線になるように意識します。顔は真っすぐ前に向けます。もう一方の手でボールを上げ静止します。

③スパイン→仰向けになり両腕と両足で身体を支えます。その両足をボールの上に乗せ、身体を安定させます。その時、お腹からひざまでのラインが一直線になるようにします。

※①②③とも、呼吸は止めずにやりましょう。一日に5～6セットに挑戦しましょう！！