

令和2年5月5日

# 南の風ジュニア版特集号Ⅳ

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

**選手の皆さん！！ 学校再開がまた延びてしまいましたが、元気をだしましょうね！！  
そして、みんなで乗り切りましょう！！ 一人トレーニング続けてますか？**

新しい一人トレーニングの紹介です。屋外の安全なスペースで取り組みましょう。やり方です。

『自分でボールを頭上に投げ上げ、落ちてくるときに最高点でキャッチしてバランスよく着地する。』  
というエクササイズです。やり方は簡単なのですがポイントを押さえておこなわないと、ただやるだけ  
に終わってしまいますから注意が必要です。

## 《ボール投げ上げ最高点キャッチ》

**当座の目的 → 空中にあるボールを最高点でキャッチすること**

**究極の目的 → リバウンド確実にキャッチする基本を身につける**

### ＜取り組み方＞

- ①両手アンダーハンドでボールを2～3m投げ上げます。その瞬間、両手を後ろに振ってジャンプ体勢を取ります。
- ②ボールの落下に合わせて、最高点でキャッチできるようにします。（最高点キャッチが大きなポイントです。）ジャンプが早すぎたり、遅すぎたりしないように最高点にアジャストします。
- ③キャッチは両手、片手のどちらでもよいです。両手の場合は、がっちりつかめるという利点があります。片手では、取れるレンジ（範囲）が広がります。状況に応じて使い分けられるといいです。今回は一人でおこなうのですから、状況想定して両方経験するのもあります。
- ④キャッチする瞬間にディフェンスとのからみを想定して、身体をひねってコンタクトに備えるようにしましょう。
- ⑤目的はリバウンドを取るためですから、オフェンスリバウンドなら即シュートに行けるバランスをとります。ディフェンスリバウンドなら確実につかみ相手にボールを渡さないポジション取りをします。（ピボットや肘張り）
- ⑥オプションとしてボールを投げ上げる高さを変えて、ジャンプのタイミングをずらすことにも挑戦しましょう。
- ⑦移動できるスペースがあれば、ボールを真上ではなくずらして投げ上げ、跳びこめるようにして取り組んでみましょう。最高点キャッチは変わりません。
- ⑧オフェンスリバウンドの着地では、最高点キャッチしたあと着地は肩幅よりやや広くします。できる限りボールを下げずに、素早くシュートできる体勢に持ち込みます。頭が下がるとオフバランスになるので、下げずにゴールを注視します。
- ⑨ディフェンスリバウンドの着地では、キャッチと同時に肘を張り、両足を広げ空中でスペースを取るようにします。ちょうど鷲が翼を広げるような形で着地します。

**※Off 想定で5回、Def 想定で5回を5～10セットおこないます。習慣化しましょう！！**