

令和3年4月 9日

南の風 For Junior40

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

コーディネーション能力の7つを紹介します。下記の7つの能力を磨くことで、自分の体を思い通りに動かすことができ、シュート、ドリブル、パスのスキルがレベルアップするのです。

①バランス能力

すべての運動の基礎であり、土台となる能力。バランスを正しく保ち崩れた態勢を立て直す能力。走っていて突然止まる時などに必要。

②リズム能力

リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力。自分のドリブルリズムを変えたり、足のステップを変化させたりしてディフェンスを抜く。

③反応能力（リアクション）

何らかの信号を察知したら、それに反応する能力。ドリブルをしていてスティールされそうになった時、すぐにかわす時など役立つ。

④定位能力（オリエンテーション）

時間と空間、速さ、距離の感覚を司る能力。味方が走っている先にパスをする時に今の位置から予測して、味方が次に行く先にパスを出す時に必要。

⑤識別能力（ディファレンシング）

強弱を調整する能力。ドリブルシュートを打つ時に、ボードにボールを当てる強さを自分で調節することができる能力。

⑥連結能力（カップリング）

さまざまな動作を同時にこなす能力。例えばドリブルしながらディフェンスにボールを奪われないようにオフハンドの手でボールを守ったり、ドリブルとは違うタイミングでステップしたりして抜くこと。つまり同時に上下、左右前後に体を動かすことができる能力。

⑦変換能力（アダプタビリティ）

相手の反応に対応して、瞬時に動作を変化させる能力。ドリブルで抜こうとした時、ディフェンスが反応したら咄嗟にコースを変えたり、逆を突いたりすることができる能力。

この7つの運動能力を高めることで、イメージ通りに体を動かす能力が高まります。そうすると習得したいスキルが身に付きやすくなるということです。時短でステップアップできるようになります。

現在U15のカテゴリーでは、コーディネーショントレーニングにおける最も重要な成果として、アダプタビリティを指標にしています。アダプタビリティ（相手の反応に、対応する能力）は、複数の能力が絡み合う高度な能力なのです。

試合中のあらゆるシチュエーションの中で、相手の反応や動きや状況の変化に対応して、自分の動きを変えて対応することは、想定していない練習では磨くことはできません。試合で起こるシチュエーションを切り取った練習が大切になります。 次号では、シチュエーション練習について掘り下げます。