

平成 29 年 3 月 1 2 日

# 南の風 225

南部ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

今回は、2017U-13の伝達講習で行われたコンテンツを紹介しながら進めます。

私が今年度のU-13の講習内容で感じたことを交えながら書きます。選手にスキル指導する時に大切なことは、「何のために行うのか」「なぜこのスキルが必要なのか」、そして「どういう場面で使うのか」ということをきちんと話すことです。そうすることによって、選手自らが自分で考えてバスケットボールに取り組むようになります。「コーチに言われたからやる」と言うのではなく、「このスキルは、こういう力をつけるためにやる」「このプレイはこんな場面で使うのか」といったことを考えながら練習することによって、目標や課題が明確になっていくのだと思います。

平成28年度U-13ブロックエンデバーの伝達講習では、エルトラックの鈴木 良和氏が講師でした。鈴木氏には、私が数年前に、南部ミニ連盟やサザンクロス連盟の技術講習会にお呼びしたのをきっかけに、昨年7月には横浜市ミニ連の技術講習会の講師をお願いしました。指導力には定評があり、特にユーロのバスケットボールに精通している方です。

最初に、コーディネーショントレーニングについてです。

コーディネーション能力とは、この『南の風』でも何度となく取り上げた、以下の7項目です。

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| ①バランス：バランス能力 | ⑤ディファレンシング：識別（分化）能力   |
| ②リアクション：反応能力 | ⑥オリエンテーション：定位（空間認知）能力 |
| ③リズム：リズム能力   | ⑦アダプタビリティ：変換能力（順応性）   |
| ④カップリング：連結能力 |                       |

コーディネーション能力ということが言われて久しいのですが、特に中学の指導者の方から、「あの7項目が大事だと言うことは分かるが、限られた練習時間の中ではうまく組みこめない」という声が聞こえてきます。そういった現場の声に答えるかのように、今回の伝達講習の中で取り上げられた一つの柱が、『アップの中にコーディネーショントレーニングを入れる』というものです。

例えばアップの時に、自らボールを上に向けて投げ上げ、キャッチすることを繰り返しながらジョギングする、といったものです。バリエーションとして、ボールキャッチを背面で行ったり、ボールを投げ上げた時に、身体を1回転したりして難度を上げることもできます。（コーディネーショントレーニングは、簡単にできてしまうと効果は少なくなります。ですからやや難度を上げて行うと効果的です。）

子どもたち（選手）は、難易度が高いと→→あきらめてしまう。過緊張になりうまくいかない。

簡単すぎると→→たいくつになる。あきてしまう。

よって、中学校からバスケットボールを始めた子どもにも、ミニから続けている子どもにもあった難易度で取り組ませることが大事です。選手の実態に合わせて、ぎりぎりできそうでできないところに難易度を設定するのです。「頑張って挑戦しよう！」という気持ちにさせることが重要です。他のバリエーションとしては、ボールを投げ上げコートタッチ（コートを見てタッチ）してボールを掴むことや、そこに上記の1回転を入れて挑戦させることもできます。次号に続きます。