

平成31年3月29日

# 南の風 300

南部ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

## ありがとうございました！

お陰様で300号まで続けることができました。これもひとえに、『南の風』読者の皆様の「毎回楽しみにしているよ。」「指導の参考になることが多い。」「なるほど、そういう見方もあるのか」「毎朝、新しい号がアップされていないかチェックしてから仕事に行く。」「いっそのこと本にしたら」などの励まし声や、後押しのお蔭だと感謝申し上げます。

今後もミニバスや中学校、高校の大会や指導の現場での情報交換の折に、皆様からの貴重なご意見やお考えを反映する場として、また私の拙い指導経験や各種講習会から、皆様にお伝えできる内容を吟味して号を重ねていこうと思っています。

最後に、引き続きご愛読をお願い致しまして、300号の御礼とさせていただきます。

では299号の続きです。私が現在取り入れているトレーニングや過去にやって効果的だと感じたものを紹介します。

最初に『ドリブルシャトルラン』です。（※タイム内に終了することを競います。）

学校の体カテストや審判講習会で行われているシャトルランに、ドリブルをコラボしたものです。範囲は体育館のバスケットボールコートのエンドラインからエンドラインまでです。スタートは片側のエンドラインからです。合図でドリブルをはじめ、手前側のフリースローラインまで進み反転して、元のエンドラインまで戻ります。そこでまた反転して、センターラインに進みます。センターラインでまた反転してエンドラインに戻ります。次に遠い方のフリースローラインまで進み反転し、エンドラインに戻ります。さらに反転し今度は反対側のエンドラインまで進み、元のエンドラインに帰ってきて終了です。コートを目安（小学校の体育館縦18～20m、横12～15m）とし、スタートからフィニッシュまでの時間を28～30秒に設定して競争します。1回の人数は7～8です。両方のフリースローラインの延長上（サイドラインの外側）にコーンを置くと分かり易いです。

慣れないうちは個人差があるので、ドリブルのミスからとなりの走路に入ってしまう衝突する危険があるので、1回にたくさんの人数でやらないようにしましょう。慣れてきたらタイムを短縮したり、方向変換時のドリブルに難易度を加えたりしてください。ドリブルの難易度とは、計7回の方向転換時のスキルの種類を変えることです。例えば、ロールターンにする。レグスルーを入れてもどる。レグスルーからビハインドを入れる。あるいは同じターンは続けないといった制約を入れて行うなどです。工夫することによっていろいろ負荷をかけることができます。

このドリルの目的は、運動能力（ドリブルしながら走ったり、方向を変えたりしてボールコントロール能力）を高めることと、身体能力（脚力や持久力）の向上の両方を目指すことです。限られた練習時間の中で、走ることとドリブル力を同時に修練することができます。毎回取り組むはじめに、1回ジョグしながらやって、身体を慣らしてから本格的にやることをお勧めします。