

令和3年6月4日

南の風 402

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

コロナ禍の中、大会や練習試合が制限されている折、中学校の指導者の方から次のようなお尋ねがありました。ミニバスのコーチの方からも同じようなメールをいただきました。

中学の指導者の方からは、「**コロナ禍の中、練習時間も限られどんなメニューにするべきか迷っています。大会はあるのですが、練習試合はあまりできません。大会のために効率の良い練習方法があれば教えてください。**」

ミニバスのコーチの方からは、「**短い練習時間や回数の中、どういったことに気を付けて練習すればいいのでしょうか。リーグ戦も延期になっている状態で、目標も定まらないので困っています。何かいい考えがあればお願いします。**」という内容でした。

コロナの収束が見通せない中、指導者の方は選手のモチベーションを保つためや限られた練習環境で、いかに質の高い練習を行うかでご苦労されていると思います。

「こういう練習方法がベストです」ということはいえませんが、参考になればと思い紹介します。

私が大切にしていることは、チームの実態把握と目標設定です。一人ひとりの部員の観察と保護者の方との話し合いから実態をつかむことです。それによって目標を設定していきます。

《チームの実態把握》

- ①メンバー構成（学年やバスケットボールの経験年数）
- ②選手の性格、身体能力や運動能力
- ③選手やチームとしての特長や課題

《目標設定》

- ①チームとして何を指すのか（立てられる範囲で、長期、短期の目標設定がよい）
- ②選手個々の目標を決める（長所を伸ばすことや課題の克服等）

次に練習環境や練習時間についてです。週3回（ウイークデー）、土日のどちらか。1回の練習時間が2時間として進めます。（基本的に男女一緒にオールコートが使えることとします）

最初に練習の取り組み方です。コロナに関する安全面、怪我や故障のリスクをしっかりと考えます。

☆練習場所の安全確認（体育館の換気、床の滑り具合） ☆コロナ対策（検温、手指消毒や物品消毒、マスクの着用について等）

☆ウォーミングアップ前（参加人数の確認、気温や湿度の把握、水分補給、選手の体調管理）

実際の練習メニューの立て方です。私のミニバスチームでやっている5月のメニューを例にします。

構成メンバーの実態です。6年生は男女とも0です。男子5年生4人、4年生4人、3年生2人、2年生1人。女子は5年生1人、4年生5人（今年度入部が3人）、3年生6人（体験中3人）。

経験者（昨年からやっている選手）は男子6人、女子は6人です。下級生が多いため、ゲームの進め方やルールを学ばせながら、ゲーム形式の練習に時間を割いています。ファウルによる接触やボールのキャッチ、パスやシュート、ドリブルなど最低限のスキルを指導しながら、3on3でやっています。