令和７年 11 月 18 日

南 の 風 ５５８

南部地区ミニバスケットボール連盟
会　長　藤原　敬一

前号の続きです

・オフェンスで相手を抜きにいくときには、骨盤から上のパーツが速く動くことが大事になる。それには上半身を一つの塊にする感覚や、床を蹴る角度が大事になる。

❷プッシュオフアングル

◇定義と考え方

・**床を蹴るときの一番適切な角度のことを『プッシュオフアングル』**と言う

・床を蹴るときの下腿部の角度が最適になっていると、床を強く蹴ることができ体の移動が素早くできる。下腿部の最適角度は個々違うので、２人組で押し合い感覚を掴むとよい。

・スキルが上手くいかないときに、プッシュオフアングルのエクササイズに戻って、体の使い方を振り返るようにする

❸動きのキャリブレーション

◇自己の動きの振り返り

・自分の動きのキャリブレーション（調整力）を高める

・「体の賢さ」は学習のスピード（トレーナビリティ）と修正力に影響してくる

・何がどう違うのかを振り返るには、自己の動画撮影が効果的。動きを視て自分がやっていると思った動きや姿勢と、実際にやっている動きや姿勢の差をなくして「動きの感覚」を磨く

４　体の土台づくり

⑴「体の賢さ」を習得するために

〇運動やスポーツに取り組む大切さ

・近年では、世界の子どもたちの２人に１人の野外で過ごす時間は、１時間未満であることと報告されている

・幼少年期には、目覚ましい運動発達が遂げられ調整力を獲得しながら「基本的な運動スキル」を習得していく

・筋肉は大人になっても増やすことができますが、骨の成長や密度を高めることができるのは成長期に当たる１０代。この時期に骨や筋肉を意識した適切な運動や食生活などを心がけ、丈夫な骨をつくることが大切となる

・その土台となる骨を丈夫にするには、運動やスポーツが大きく関わってくる

〇基本的な運動スキルを身につける

・最近の子どもたちは基本となる運動スキルが低下している　歩く　走る　回る　跳ねる　登る　垂直に跳ぶ　立つ　組む　起きる　支える　捕る　投げる　這う　押す　持つ　打つ　掴む　渡す　引く　くぐる　ぶら下がる　泳ぐ　漕ぐ　当てる　運ぶ　積む　滑るなどの動き

次号にします