

石狩2年女子第1回強化練習会を終えて

恵庭中学校 石本 和寛

○はじめに

今回の練習の目的は①エンデバー事業の一環として日本バスケットボールの強化に向けて日本全国で統一して指導している事項をみんなに伝える②石狩管内バスケットの強化のため、技術を身につけ各チーム・個人で学んだものを練習する③北海道ジュニアオールスター・石狩選抜の候補選手を選ぶ参考材料にする。

以上の3つの目的を持ち、90人近い選手が大麻東中学校に集まり、練習が始まりました。昨年よりも体も心も大きく成長した選手がたくさんおり、体育館に私が足を一步踏み入れると昨年とはまた違う挨拶が帰ってきて、「やるぞ!!」という思いになりました。

○色々な選手がいました

順序は逆になりますが、練習が終わった後に各チームごとに先生方の所に御礼とアドバイスをもらいに来ていました。先生は全員には無理ですが、各チームで気になった選手には声を掛けました。選手にもコメントをもらいました。こんなコメントがありました。

「今年は選抜に選ばれたかったので、自分でとにかく声をかけて走り回れました!!」

「先生が去年から言っているリバウンドは頑張れたと思います!!」

「チームでは上手な方だと思って、自信を持ってきたのですが、周りの人と1日練習をしたらすっかり自信がなくなっていました・・・」

「始めてやった練習が多かったので、帰ったらやってみます!!」

「(先生がアドバイスをしている間) 涙・・・涙・・・」

→*この子はチームのキャプテンで周りの選手が体調を崩したため、一人で参加していました。不安も大きかったし、心細い中頑張ったね!!次回に大きな期待!!

色々な選手がいた。昼からは90人でのゲーム。実力の差もある。良いゲームもあれば、難しいゲームもあった。でもその中で自分のできることを最大限発揮すること・一生懸命仲間とコミュニケーションをとろうとすること。そういう姿勢や気持ちが先生が一番大切であると思います。

○練習の中身は

はじめに書きましたが、3つの目的をもって取り組みました。それぞれで分けて説明します

①エンデバー事業の一環として

全国各地の先生方が努力に努力を重ねて、強い日本を作るために練習方法を模索しているそうです。先生もまだまだ勉強不足ですし、半日や1日の練習で伝えられることはありません。強化練習会の中では前半部分の練習でやったことになります。

- ・パワーポジション (膝とつま先。足首を曲げる。視野)
- ・ワンハンドキャッチ・パス
- ・ワンハンドドリブルパス

②石狩管内レベルアップを目指して

先生は昨年この学年の選抜ヘッドコーチを務めさせてもらいました。3位という結果は決して下を向くものではないし、選手みんなは最大限の力を発揮していました。しかしながら、やはり石狩ですので優勝せずに満足というわけにはいきませんでしたし、実際他の地区に比べて力不足は否めない状況がありました。それらの反省を踏まえて強化練習会の後半は練習をしました。ディフェンスの「足下に入る→間合い→スライドで踏む→ベリアーアップ」はぜひ身につけてほしいです。きっと簡単に打たれたり、縦に破られることが減るはずですよ。昨年も書きましたがディフェンスは強い気持ちと予測が必要だと思います。相手に対応しているだけでは今のバスケットでは守りきれない気がします。

また、オフェンスでは特に逆サイドの意識を伝えました。ボール主体のオフェンスではやはりドリブルが多くなりますし、ディフェンスにとっては好都合になります。オフェンスは強い気持ちと判断。自分と自分以外の9人の関係がわかり、どこにチャンス（スペース）があるかが分かる人が本当のオフェンス力のある人だと思います。

③オールスター・石狩選抜選考を兼ねて

2年生ぐらいになるとやはり何かで光る選手は意識が違ってきています。その意識の違いが表情に現れてきます。そして声に現れてきます。「なんかあまり上手じゃないけど声を出して一生懸命頑張る」そんな選手にたくさんのチャンスがあたる……。そんな石狩選抜にしたいと先生は考えています。

最後は「上手い選手・上手いチーム」が勝つのではなく、「強い選手・強いチーム」が勝つ。先生はそう思っています。各チームで声を出して一生懸命練習し、次回に備えてください。次回の練習で20～30名ぐらいに絞りたいと思います。

2年選抜女子 強化練習会メニュー

恵庭 石本

0. 今日の練習会の趣旨説明

◎午前

- ・パワーポジション ・ピボット ・パス ・速攻の3メン
- ・ハーフコートボールマンディフェンス (1対1)

◎午後

- ・ゲーム

*練習の絶対条件

1. 声
2. 移動
3. 気を利かせる

1. 各自ランニング・ストレッチ

2. パワーポジション

- ① 膝とつま先
- ② 足首を曲げる

3. パス

- ① 2人一組チェストパス
- ② 対面チェストパス
- ③ 3メン速攻

4. ハーフコートディフェンス

- ①クローズアウト→間合い→(ディレクション) スライド→ベリーアップ
- ②クローズアウトからの1対1

～休憩・昼食～

5. ゲーム

6. ランニング・ストレッチ・アイシング

7. ミーティング

○ゲームのポイント

1. プレッシャーディフェンス+気を利かせる
2. 1対1 +気を利かせる
3. リバウンド・ルーズボール