

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第33回目指導  
12月24日 月曜日

## 参加者情報

小学生女子 17名

## 指導者情報

■ 鈴木 良和  
■ 加賀屋 圭

## 指導のねらい

① クリスマス！バスケ運動会！



## Practice Menu

## Key Point !

1) クリスマスバスケ運動会について

今回は、クリスマスイブの日の練習ということで、思いっきりバスケットを楽しむバスケ運動会を開催しました！4チームに分けて、色々な種目に挑戦、得点を競いましたね。

最後までせるところがあったり、大逆転があったりと盛り上がりました。今回行ったメニューを紹介します。

### ★チーム紹介★

篠島監督チーム  
まりなチーム  
勇斗コーチチーム  
圭子コーチチーム

2) だるまさん鬼ごっこ  
いろいろリレー

### ■だるまさん鬼ごっこ

だるまさんが転んだの、ドリブルバージョンです。鬼が「だるまさんがころんだ」と言いながら背中を向けている時は、ドリブルをしながら鬼に向かってどんどん近づきましょう。

鬼が振り返ったらもちろんストップです。その時に、トリプルスレットポジションでしっかりと止まります。ボールをこぼしてしまったり、すぐに止まれなかったりしたらアウトです。スタートラインからやり直し。

鬼にタッチできた人がいるチームが5点ゲット！

### ■いろいろリレー

次は、チーム対抗リレー！たくさんの種類に挑戦しましたね。1位は5点、2位は3点、3位は1点ゲットです。

#### ・ボール渡し上下

定番のボール渡しリレーです。チームで1列並びます。先頭の人から2番目の人へ頭の上からボールを渡したら、2番目の人から3番目の人へは足の間からボールを渡します。

このように、頭の上→足の間→頭の上……と交互に渡していきます。渡し終わった人は列の最後尾に並び、またボールを受けます。

#### ・ボール渡し左右

ボール渡し上下の、体をひねってボールを横から渡すバージョンです。この場合、左右に渡す順番は、左から右へ渡すバージョンです。

ンで9。これも、右から渡したら次の人は左から渡り、こいつに形で交互に行います。

#### ・ドリブルリレー

1ボール、2ボールでそれぞれ行いました。学年が上がるほど走る距離が長くなりましたね！

#### ・手のひらでボールを持つ禁止 & 体の2点でボールを支えるの禁止リレー

腕と体でボールを挟んだり、両腕でボールを挟んだりしてはいけません。手の甲の上や、1本の腕の上にボールを乗せて移動します。ボールが落ちてしまったら、全員でもも上げジャンプ！

#### ・ボールの上にボールを乗せる

1つのボールを両手で持ち、もう1つのボールを持っているボールの上に乗せます。うまくバランスを取りながらボールを運びましょう。ひとり、助っ人が一緒についていけるので、ボールを落としそうになっても、その人がボールを床に落とさずキャッチしてくればジャンプはしなくてOKです！

### 3) シュートバトル

#### ■10点先取ゲーム

チームでボール1つでのシュートバトルです。エルボーからシュートを1発できたら2点、リバウンドシュートは1点です。

リバウンドシュートはあらかじめ次の人にパスをするのもOKです。チームで合計で10点先に取れたチームの勝ちです。

#### ■わっか集めシューティング

各リングでシュートを決めることができた選手は、センターのリングへ進めます。色が違うわっかが置いてあるので、どれか1つ選び、わっかの中でシュート！シュートを決めることができたならそのわっかをチームの陣地に持って帰ることができます。

シュートの難しさによってわっかの色が違い、得点も変わってきましたね。一番難しいボードの裏からのシュートは10点、ゴール下は1点でした。わっかが全部無くなった時点でのチームの持っているわっかの合計得点そのままチームへの得点となります。

### 4) コーディネーション

#### ■でんぐり返しボールキャッチ

ボールを投げてからマットの上ででんぐり返し、落ちてくるボールをでんぐり返した後にキャッチしましょう！ノーバウンドでキャッチできたら5点！ワンバウンドは3点、ツーバウンドは1点です。

チームの合計点がそのままチームポイントに！

### 5) ハンドリングリレー

5種目のハンドリングをクリアしていくリレーです。1種目を1人が担当するので、それぞれ得意なものを担当して行いましょう。

・ボディサークル 10周を左右

↓

・持ち替えクロス 20回

↓

・肩越しキャッチ 10回

↓

・手の周りをボールくるり 5回

↓

・背中キャッチ、おなかキャッチ

### 5) 勝ち残りゲーム

これまでためた得点からスタートの勝ち残りゲームを行います。

に。

シュート1本あたりの得点  
コーチ&監督 1点  
5,6年生 2点  
4年生 3点  
3年生 5点  
2年生 6点

という得点配分でした。  
とっても白熱しました。では、気になる得点結果は。。

**★1位 圭子コーチチーム 66点 イエーイ!**

★2位 まりなチーム 65点  
★3位 勇斗コーチチーム 51点  
★4位 監督チーム 50点

とっても楽しかったですね(^^)お疲れ様です。

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

皆さん、2012年最後のバスケイベントは楽しかったですか？クリスマスイブとふあいぶるのイベントがちょうど重なるという神様からのプレゼントをもらったので、最高の夜にしようと思ってとっておきのプログラムを用意していきました。4つのチームに別れてチーム対抗戦を行いました。白熱の盛り上がりでコーチも見ていて楽しかったです(^)また2013年も、バスケを楽しんで、ますます成長していきましょね!! それでは、皆さん良いお年を!  
鈴木良和指導員

お疲れ様でした。とっても楽しいクリスマスイブでしたね!! どのチームも元気良く声もとても出ていていいバスケ運動会だったと思います。  
勝つためにどうすればいいか考えたり、味方の失敗をチームでフォローしたり、お互い声をかけあったり、喜んだり悔しがったりしましたね。  
まさにバスケの試合でも必要なことです。楽しかったイベント、ただ楽しかっただけで終わらせるのではなく、試合に活かせることさらにいい練習だったと言えると思います。  
それでは、改めてメリークリスマス! 良いお年を!

加賀屋圭子指導員

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

