

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名

**KBA**  
Kochi Basketball Association

## 日時情報

10月27日(土)  
13:00~17:00  
10月28日(日)  
9:00~12:00  
13:00~17:00

## 参加者情報

中学生男子 20名  
中学生女子 20名  
計 40名

## 指導者情報

■ 鈴木 良和  
■ 岩井 貞憲  
■ 森 高大

## 指導のねらい

- ★ 1on1のレベルアップ
- ★ 日ごろの練習メニューにどう取り組むか



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) ウォーミングアップ

- ・リアクションルーズボール
- ・ダイナミックストレッチ
- ・スタビライゼーション

### ■リアクションルーズボール

アイスプレーキングとして行いました。2人1組みで向かい合い、ボールを2人の間に置きます。コーチが身体の部位を言ったからその場所を触り、ボールと言ったら素早くボールに飛びついてキャッチをする練習でした。何回か間違えて反応してしまった子もいました。でも、みんな反応が速くて、よくボールに飛びついてました。反応の速さはバスケットにとっても大事な能力ですので、素早く反応出来るようにしましょう。

### ■ダイナミックストレッチ

ダイナミックストレッチとは、①体温を高める②練習や試合で使う以上に関節の可動域を広げるという目的があります。

これはバスケットボールにおいて、技術やファンダメンタルを支える重要な要素を含んでいます。

そのため正しい動きを理解し、パフォーマンス向上や、ケガの防止に繋げていきましょう。この時、体幹も意識できるとより効果的です。

### ■スタビライゼーション

スタビライゼーションを行う目的は体幹、身体の中心部分を鍛えることです。また、体幹の筋肉が引き締まるだけでなく、骨格のバランスが整う効果もあります。ふらついてしまう人が多いです。身体を真っすぐにして、体勢を維持出来るように頑張りましょう。ケガの防止やプレーの安定にも繋がります。バランス能力を身につければ、バスケットで良いプレーに繋がるので、意識してトレーニングしていきましょう！

### 2) カップリングスキップ10

上 半身と下半身を別々のリズムで動かすトレーニングです。このカップリング能力が高くなると、上半身と下半身が違う動きをしていても、スムーズに動けるようになります。必ず出来るようになるまで練習しておいてくださいね！

- Lv.1 拍手が2のリズム・スキップが1のリズム
- Lv.2 拍手が1のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.3 拍手が「前・頭・お尻」のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.4 拍手が2のリズム・スキップが3のリズム
- Lv.5 拍手が3のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.6 ボディサークル1回・スキップが1のリズム
- Lv.7 ボディサークル2回・スキップが2のリズム
- Lv.8 ボディサークル3回・スキップが2のリズム

Lv.8 ボディサークル2回・ヘヤツプが2のリズム  
Lv.9 ボディサークル2回・スキップが3のリズム  
Lv.10 拍手が1回→2回→3回・スキップが2のリズム

Lv.10までクリアできたら、以下のメニューにも取り組んでみましょう！

Lv.11 拍手が2のリズム・スキップが1リズム→2リズム→3リズム

Lv.12 ボディサークル1回→2回→3回・スキップが2のリズム

Lv.13 ボディサークル2回・スキップが1リズム→2リズム→3リズム

### 3) ハンドリングタイムアタック

ハンドリング能力を高める練習をしました。

5種目のハンドリングを行う練習です。目標は50秒以内ですが中学生ならまずは1分以内で終わらすことを目標にやってみましょう！

- ① ボディーサークル(お腹回り) 右回り・左回り10回ずつ
- ② フットサークル(足の回り) 右足・左足10回ずつ
- ③ 持ち替え 前後・クロス20回ずつ
- ④ 肩越しキャッチ 左右交互10回
- ⑤ 投げあげ前後キャッチ 往復1回

### 4) クイックフット

足を素早く動かすことができるようになるための練習です。そもそも足を細かく、すばやく動かすことができないと、ゲーム中に素早く反応することができません。このドリルでその能力を養いましょう。一本の線を素早くまたぎます。

1. 片足ずつ前前後ろ後ろのリズムで足を動かす。
2. 両足一緒に、前後ろ前後ろと、すばやく往復する
3. 横向きになって両足一緒に、右左右左と、すばやく往復する
4. 片足立ちになって、前後ろ前後ろと、すばやく往復する
5. 片足立ちで横向きになって両足一緒に、右左右左と、すばやく往復する

### 5) ベーシックドリブル10

基礎的なドリブルを一気におさらいできるドリルです。特にLv.1からLv.3までは1ミスルールです。

とにかく強く、大きくドリブルについて、1回はミスをしなないとクリアにならないというルールです。ただミスをするのはいけません。強くつきすぎてミスするくらい、強くドリブルをつきましょう。Lv.4からはノーミスでいければクリアです。

Lv.1 パウンドドリブル(右、左)

Lv.2 片手で左右(右、左)

Lv.3 片手で前後(右、左)

Lv.4 ミスリズムドリブル

(フロントチェンジの時に、2回ボールに触り、「タタンッ」のリズムでチェンジします。指先のコントロールがとても重要になります。)

Lv.5 連続ビハインドドリブル

Lv.6 レッグスルー(縦にレッグスルーするのは実践的ではありません。横にレッグスルーするように心がけましょう)

Lv.7 バックチェンジ

Lv.8 スパイダー

Lv.9 八の字ドリブル

Lv.10 連続チェンジ(クロスオーバー→ロール→ビハインド→レッグスルーの順番で、遊びのドリブルをいれずにチェンジします。どこにボールがあってもすぐにチェンジできるようにします。)

### 6) ジャブステップドライブ

ドライブを仕掛ける場面はフェイスドライブ(相手と向き合った状態でのドリブル)、オールドフェイスドライブ(オールド)も瞬間のドリブル)

惑いのドライブ)、キヤツアドライブ(キヤツアした瞬間のドライブ)、ドリブルドライブ(ドリブルから仕掛けるドライブ)の3つがあります。今回はフェースドライブの練習です。ピボットを踏み、相手やコートを見ながら仕掛けるためのジャブステップドライブです。

ジャブステップは、ディフェンスとの距離感をさぐったり、相手の反応をさぐるのに使う小さいステップです。そのステップから加速するタイミングを紹介しました。

ディフェンスが反応しにくいタイミングは2種類あります。

- ①何か反応し終わった瞬間(足をついた瞬間)
- ②何か反応し始める瞬間(この瞬間に逆をつかれると弱い)

その瞬間を感じるようになることができればもっと1on1がうまくなりますので、今回練習したジャブステップをぜひたくさん使ってみてくださいね。

## 7) パワーレイアップ

### ■パワーレイアップ

ディフェンスのプレッシャーに負けないドライブインの練習です。バランスとボールの位置に気をつけましょう。ボールを振ってしまうと、シュート前にボールがディフェンスの前に出てしまうことがあります。ボールを遠くにキープしたままでもレイアップにいけるように練習しました。

ディフェンスがドライブのコースに入ってくるまでは、力強くゴールに向かうべきです。自ら遠くを通るような、遠回りのドライブインは簡単に守られてしまいます！そのためにはステップを大きく、強くすることが大切です。ディフェンスが多少押してきても、力強くゴールに向かえるようにしましょう。

### ■ストップ&ターン

レイアップが止められてストップしてしまったら、ステップを踏んでシュートにいきましょう。

縦足を意識してもらいました。ゴールとディフェンスを結ぶラインを意識して、その遠くへフリーフットを踏み、足のラインがディフェンスとゴールのラインに一直線になることが重要です。そのままディフェンスが反応してこなかったらフェイドアウェイシュートを打ってもらいました。

ターンをしたときにディフェンスが反応してきたら、もう一度ステップインをしてゴールに向かいます。この時も、ディフェンスを見て、フロントターンにするか、バックターンにするか、ストレートにダッグインするか、3つを選んでもらいました。この「ディフェンスを見て、判断する」ということがとても大事です。

## 8) アドバンスドリブルとクイックパス

### ■アドバンスドリブル

アドバンスドリブルは、「ドリブルのトリプルスレット」とも呼ばれます。ウイングエントリーを正確に行うためにはガードがしっかりとボールキープできることが大切です。その際に「逃げの姿勢」ではなく、「攻撃的な姿勢」のままボールキープできるかがポイントです。その為にアドバンスドリブルを使いましょう。

#### ①技術の特徴

やや前かがみで、すぐにもパスが出せるし、すぐにも抜きにいける状態をアドバンスドリブルと呼んでいます。

ディフェンスのプレッシャーをそれほど感じない状況で、体をゴールに正対させた状態でドリブルをついているときがその状況です。

#### ②技術のポイント

- ・右手でドリブルしているときは、右足を前に出します。
- ・足とドリブルの地面につくタイミングを交互にします。

- ・ドリブルと逆の腕を、肘を90度に曲げて床と平行に前に出し、カバーの準備をしておきます。
- ・ディフェンスを抜きに行く場合は、逆の肩がディフェンスの腰を抜くように。
- ・チャンスがあればいつでもパスが出来るように、視野は広く保ちます。

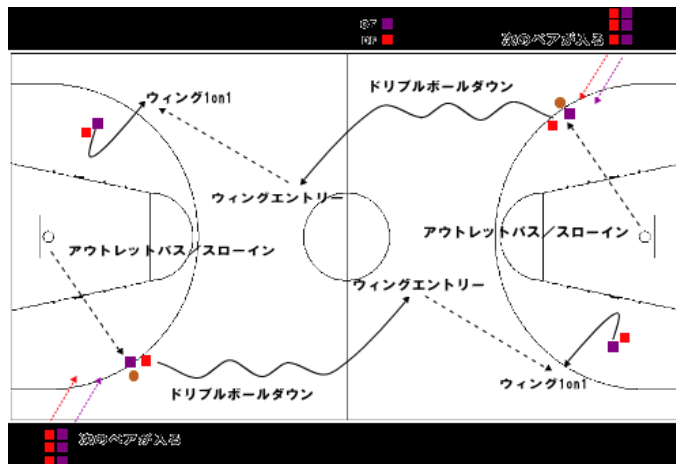
### ③アタックステップ

後ろ足で地面を蹴って突然加速する動きをアタックステップと呼んでいます。ドリブル中に後ろ足で地面を蹴って加速する感覚をつかみましょう！

### ■クイックパスドリル

次にドリブルをしながら素早くパスをする練習を行いました。ポイントはバウンズパスのフェイクを使って、ディフェンスの手を低い位置に釘付けにし、その瞬間を狙って鋭くワンハンドプッシュパスを出しましょう。

## 9) ヨーロピアンドリル



練習のまとめとして、ヨーロピアンドリルを行いました。練習したアドバンスドリブルからのクイックパス、ジャブステップからの1on1、パワーレイアップを**一気におさらい**できるドリルです。

ウイングにパスを出した選手はボールサイドをカットし、ウイングプレイヤーはジャブステップを踏みながらそこでチャンスが生まれぬか見ます。

トップのプレイヤーがカットしたらジャブステップからの1on1です。

次々に練習のポイントが変わるので、ただやるだけの練習にならないように注意が必要です。ポイントを意識しながら練習しましょう！

## 10) 股関節トレーニング

股関節のトレーニングを行いました。

負荷をかけながらストレッチを行うことで、**股関節の動作改善**につながります。一人でもできるものばかりなので、是非取り組んでみてください！

1.手は前で組み、足を真横に大きく開いてキープ(きついと思うところまで開いてキープする)つま先は倒しておく。10秒キープ

2.1の姿勢で体はまっすぐのまま、床と並行まで倒す。5回

3.1の姿勢から前に倒し、ひじを床につく。10秒キープ

4.2の姿勢から手を前にまっすぐに伸ばし、手を体の真下まで戻す。5回

4.5の姿勢から手を前につき、いっぺんに手を体の奥まで戻り再び前にもっていく。5往復

5.つま先を真上に向け、足を大きく開く。手は組む。10秒

6.5の姿勢から手を前につき、とんとん前にもっていく(ひざ、骨盤は床にぎりぎりつかない)→戻す。5往復

7.5の姿勢から体を右に向ける。右手は右足の外。回しきった時左足(後ろ脚)はつま先立ち。→左→右を5往復

[2日目 9:00~12:00]

1 ウォーミングアップ

- ・じゃんけんボールはたき
- ・スタビライゼーション2人組
- ・ダイナミックストレッチ
- ・カップリングスキップ

■じゃんけんボールはたき

2人組みで行うゲームです。お互いに向き合って右手にボールを乗せ、腕を前に伸ばします。そのままの状態です。勝った方は相手のボールをはたき落としますし、負けた方は素早くボールを隠します。反応の速さを試すゲームですが、集中力を高める効果もあります。

■スタビライゼーション2人組

前日行ったスタビライゼーションを2人組で行いました。足を持ち上げたり、片足だけ持ったりすることで負荷のかかり方が変わります。1人でやるのに慣れてきたらこちらにもチャレンジしてみましょう。

■ダイナミックストレッチ

前日にも行ったため、各メニューのポイントを確認しながら行いました。チームでやるときにも、ただメニューをこなすのではなく、頭をふらふらさせない、大きく動かすなどのポイントを意識しながら行うことが大切です。

■カップリングスキップ

これも前日行ったメニューです。能力向上系ドリルでは、できない物をできるようになることが大切です。できるようになったものはどんどんクリアして、難しいものにチャレンジするようにしてください。

1 ハンドリングタイムアタック

へ

前日も行ったハンドリングタイムアタックです。

ボールを早く扱えるようになるためには、**失敗を恐れずに、とにかく「速く」まわすことに集中することが大切です。**

無難なスピードで行ってはいけません。タイムが上がるよう、毎日の練習で取り組んでみましょう。

1 クイックフット(ハンドリング、ドリブルをしながら)

へ

前日も行ったクイックフットドリルですが、この日はハンドリング、ドリブルをしながら行いました。

**手と足で違う動作をすることで、コーディネーション能力で言うカップリング能力も鍛えられます。**ボールを回すこと、ドリブルを強くつくこととすばやく足を動かすことは、どちらかを頑張ればよいではありません。**どちらも極められるよう頑張りましょう。**

1 3点ドリブル

へ

前日は歩きながらのドリブルドリルを行ったので、その場で行うドリブルドリルを行いました。

右足の前→右足の後ろ→股の間→左足の前→左足の後ろ→股の間→右足の前と繰り返していくドリブルドリルです。

3週したらクリアで、次は2点にします。

右足の右→股の間→左足の左→股の間→右足の右でドリブル

ルをつくのか2点となりま9。

これをノーミスで3周すると今度は1点です。股の間でドリブルをしたら ボールの遠心力を利用して回し、また股の間にドリブルをします。これを左右の手で交互に連続で行います。

これをクリアしたら今度はこの1点ドリブルを片手でいきます。そしてそれが右手、左手両方でできたら、ボールを2つ持ち、左右同時に1点ドリブルを行います。

様々な位置でドリブルができるようにすること、またハンドリング能力を高めることが目的のドリルです。

#### 1 ドライブのコンセプトの紹介

ドライブコンセプトの紹介を行いました。  
ミドル側へのドライブにしる、ベースライン側へのドライブにしる、イージーなショットを増やすためには**バックボードにより厚い角度のある方(バックボード正面側)へ切り込むのが有効**です。  
ミドルドライブはもちろん、ベースラインドライブの時もなるべく早くバックボードの正面側に入り、イージーなショットを増やしましょう。

#### 1 ハートドリブル

**■ハートドリブル**  
今回練習するドリブルテクニックをマスターするためには、可能な限り長い時間ボールをコントロールできなければなりません。その土台作りにはハートドリブルを紹介しました。ボールの内側から外側へハート型に動かすようにドリブルします。

ハートが上手に描けるようになると、ボールを横方向へ移動させることが出来るようになります。このボールの横移動を使って、ディフェンスとのズレを作り、そのまま加速して抜いたり、ディフェンスの反応に対して逆にドライブをしかけたりすることができます。

#### 1 フローティングドライブ

フローティングとは、**ドリブルしながら真横に移動するステップ**で、スタッターステップを踏みながら横にドリブルをします。  
その時のディフェンスの反応を見て、**ゴールに向かうコースにディフェンスがいなければフローティングからそのままドライブイン、ディフェンスが止めに来たら逆に切り替えて、クロスオーバーでドライブインを狙います。**  
最初の横へのドリブルで、大きくずらすことが大切です。直前に行った**ハートドリブル**の技術を使って、ダブルドリブルにならないようにしながらも、大きく移動できるように頑張りましょう！

#### 1 スネイクドライブ

フローティングからドライブインし、**できるだけ早くボードの正面に入って、イージーなショットを狙う練習**です。せっかくベースライン側をぬいても、**ボードの角度がない所からだ**と決めるのがとても難しいです。  
できるだけ早く内側に入り、レイアップにもっていけるよう練習しましょう！

#### 1 クリス・ポールのフロントチェンジ・壁パストライブ

まずはクリスポールのフロントチェンジの練習の映像を見てもらいました。**驚くほど速く、大きく**行っていたと思います。その映像のイメージを基に、フロントチェンジの練習を行ってもらいました。  
またそこから、壁に強くパスするようにクロスオーバーを行うという練習をしました。自分のできる範囲でクロスオーバーの練習をしていても、なかなか質は上がりません。失敗しながらも今回のように思いっきり強く、早く練習を行うことで鋭いクロスオーバー

ハーを行つことかじざるよつにほりまゝ。頑張りましょつ！

20) フロントチェンジからの1on2

直前で行った大きなフロントチェンジでディフェンスを抜き去った後の練習を行いました。自分のマークマンを抜き去ったあと、スネークドライブでやったように**すばやく内側に入り**、ヘルプディフェンスをかわしてシュートをする練習です。  
**試合でも自分のマークマンをかわしたら必ずヘルプがきます。**その時に余裕をもって対応できるようにしましょう。

21) ベースラインドライブからの4種アタック

- ・ドリブルチェンジでミドルアタック
- ・ボディフェイクからベースラインドライブでバックシュート
- ・バックシュートフェイクから逆サイドバックシュート
- ・リトリートからの再アタック

ベースラインドライブをした後、ヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を各シチュエーションごとに練習しました。

- ・(ヘルプディフェンスの自分のマークマンの間が広く開いている時)ドリブルチェンジでミドルアタック
- ・(ヘルプディフェンスとベースラインとの間が広く開いている時)ボディフェイクからベースラインドライブでバックシュート
- ・(ヘルプディフェンスとベースラインとの間が広く開いていてドライブしたが、正面にはいられバックシュートに行けない時)バックシュートフェイクから逆サイドバックシュート
- ・(ヘルプディフェンスに完全に止められた時)リトリートからの再アタック

いずれも**止められそうな時にドリブルをすぐに辞めてしまうのではなく、ドリブルをつき続けることが大切です。**抜くにしるパスをするにしる、**次の選択肢が見つかるまでドリブルを止めてはいけません。**ドリブルをつき続けながらチャンスを見極められるようにしましょう。

22) ミドルドライブからの3種アタック

- ・ヘルプに対するフロントチェンジアタック
- ・パスフェイクを使ったユーロステップ
- ・フローターショット

ミドルドライブからヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を練習しました。

- ・**ヘルプに対するフロントチェンジアタック**(1人目を完全に抜き去った時、ヘルプディフェンスに対してもう一度フロントチェンジを仕掛けます)
- ・**パスフェイクを使ったユーロステップ**(合わせにパスすると見せかけて、大きなステップでゴールを狙います)
- ・**フローターショット**(ヘルプディフェンスの頭越しにゴールを狙うプレイです。)

様々なバリエーションでゴールを狙えるよう、練習しましょう！

23) 影分身ドリルからの1on2ドライブドリル

影分身ディフェンスというドリルを紹介しました。1人目を抜いた後にすぐに次のディフェンスが出てくるドリルです。オフェンスとディフェンスが1on1の形をとり、ディフェンスのすぐ後ろにもう1人ディフェンスが隠れます。

1人目はフローティングやアタックステップを使って思いっきり抜きましょう。

この時、**2人目のディフェンスがパッとコースに入ります。**不意にコースに入られたときなどに対応できる身のこなしとボールハンドリングの感覚を磨いておくことが重要です。コーディネーション能力で言う**アダプタビリティ(予想外のシチュエーションにすぐ対応する能力)**も向上します。

オールコートで2回影分身ドリルをおこない、スリーポイントあたりきたら直前にやった1on2をおこなうという総合練習をおこないました。

24) 岩井コーチによる1on1講習会

1on1をテーマにした講習会を行いました。  
**縦の空間、横の空間、高さの空間**という3次元で1on1を整理していきました。今回の講習会では主に縦と横の空間について整理し、縦の空間では**ハーフアーム、1アーム、2アーム以上**という3つの空間パターン。横の空間では**1ステップアヘッド、2ステップアヘッド**という空間パターンがありましたね。  
 またドライブにも3種類あり(**フェイスドライブ、キャッチドライブ、ドリブルドライブ**)、それぞれに必要なスキルも提示し、時折映像や実技も交えながら行いました。今回のように、バスケットを整理することも非常に大切です。

25) コーディネーションレイアップ ver.2 スキップステップ

前年にも行ったということで、コーディネーションレイアップをスキップで行ってもらいました。**外乱因子を加えられた中でシュートを決め切ることで、能力向上**を図るメニューです。皆さんなかなか苦戦していたようなので、是非練習しておいてください！

1. ボールを回して
2. 自分が回って
3. ボールを回して自分も回って
4. ビハインドパスから
5. ワンステップボール回し
6. ボールを回して股の下を通して
7. ボールを回して自分も回って股の下を通し

26) プロテクトポジションからのドライブテクニック

- ・アタックステップドライブ
- ・バックステップからオープンドライブ
- ・オープンドライブからのダブルチェンジ
- ・ロッカーモーション

常に前を向きながら仕掛けられればそれが理想ですが、危ない時はボールを守ることも必要です。  
 ただその時、**ボールを守りながら攻める事ができるようになる**ためのドリルです。ディフェンスの状況を判断して、使い分けられるようにしましょう。全てレッグスルーでフロントターンし、ディフェンスに背を向けてボールを守るところからです。

- ・**アタックステップドライブ**  
→前側の足から抜きにかかります。
- ・**バックステップからオープンドライブ**  
→バックステップした際にディフェンスと距離があるときに使います。
- ・**オープンドライブからのダブルチェンジ**  
→オープンドライブした際にディフェンスにコースに入られた時はダブルチェンジで抜き去ります。
- ・**ロッカーモーション**  
→バックステップを踏むふりをして前にドライブします。

27) ドライブ中のプロテクトポジション

- ・アタックステップドライブ(ヘジテーション)
- ・バックステップからのドライブテクニック
- ・アールザパール

ドライブ中にも、「やばい」と思ったらプロテクトポジションでボールを守ります。ディフェンスに背を向け、ボールを守った状態から攻めます。

- ・**アタックステップドライブ(ヘジテーション)**  
→前側の足から抜きにかかります。
- ・**バックステップからのドライブテクニック**  
→バックステップした際にディフェンスと距離があるとき、オープンドライブを使います。ディフェンスにコースに入られたらダブルチェンジです。
- ・**アールザパール**  
→プロテクトポジションに入った時、ディフェンスが自分の前側にいれば、ボールを先にゴール方向に落とし、フロントターンをしてボールを掴みます。そのままシュートです。基本的にはロール



と同じですが、さきにボールを落とすことでより早くターンするこ

## 28) クイックドロップ分解ドリル

最近ヨーロッパの選手達がよく使っているキャッチ&ドライブのテクニックを紹介しました。クイックドロップドライブと呼んでいます。パスキャッチの時に、ボールを持つのではなく、はじくのではなく、落とすという感じでドライブを始めます。

まずは、ドロップパスというドリルで分解練習を行いました。2人組で向き合って、キャッチではなく、はじくのではなく、落とすという感覚をつかんでもらいました。

片方の選手はドライブにつながるような強いパスを出します。パスは相手のあごもとを狙うような感じです。

パスを受ける方はそのパスを落とす感じで相手にバウンズパスを返します。ファンブルのようにならず、狙ったところにコントロールできるようにしましょう！

先程の練習の隊形から、今度はボールを落としながら走りだす分解練習を行いました。クイックドロップした後にドライブを開始できなければ意味がありません。

素早く、ボールを落とした後、鋭いドライブインが行えるようにボールをコントロールしましょう。姿勢が浮いてしまったり、ボールがコントロールできなくなったりしてしまうことがないように注意してください。

最後に、これまで分解練習してきた技術を使って、実際にドライブインをしてもらいました。ボールミートしたらすぐにクイックドロップでドライブインを練習しました。

ボールを持つのではなく、素早く落とすという感覚をつかみましょう。

ディフェンスがディナイポジションにかぶってきた場合の、逆へのクイックドロップも練習しました。

## 29) ギャロップステップ分解ドリル

ギャロップステップを段階を追って練習しました。

1. その場でボールをバウンドさせて、空中でキャッチし身体を反転させる
2. 片足を横に踏み出しながらドリブルを突き、そのままジャンプして空中で反転、逆向きになって着地する
3. なるべく大きく跳べるように、ドリブルを突いた瞬間に横に大きく移動
4. ウイングからエルボーヘッドライブインし、途中でギャロップステップを使って身体の向きを変え、シュート

以上の分解練習を行ってから、次の実践的な感覚をつかむ練習に入りました。

### スモールゲートギャロップ

エルボー辺りに2人、ローポスト辺りに2人立っています。2人の間は人1人がギリギリ通過できるくらいのスペースです。

ドリブルしながらこの2人に近づいていき、2人の間のスペースをギャロップを使って飛び越します。狭いスペースしかないのので、ギャロップに入るタイミングとジャンプの角度が重要になります。

ギャロップの間を抜けるには、ドリブルを突きながら、

	<p>アインエンスの間を抜けるときにはホールを抱えし持ち、絶対に相手にとられないように気をつけましょう！</p>
30) クイックドロップディシジョンメイクからギャロップステップ	<p>クイックドロップとギャロップステップを使った総合練習です。クイックドロップで相手を抜き去った後、ギャロップステップでシュートを決めます。<b>大切なのは、相手を見て判断することです。</b>          ダミーディフェンスは、うまく状況を作れるように頑張りましょう。</p>
31) トップからの縦のドライブとローポストの2on2	<p><b>2日間の総まとめ</b>に入ります。          ヨーロピアンドリルの体形で、ウイングプレイヤーがローポストで待ちます。トップから<b>縦のドリブルドライブ</b>を仕掛け、ローポストプレイヤーがそれに合わせます。          練習したドリブルドライブの技術を使って、積極的に仕掛けていましたね。練習した技術はどんどん実践し、試合で使えるようになりましょう。</p>
32) ウイングのクイックドロップ1on1からの3on3	<p>ヨーロピアンドリルの体形に、ローポストプレイヤーをたして3on3の形を作ります。  <b>午後に練習したクイックドロップドライブから、3on3のライブに入ります。</b>ウイングプレイヤーの<b>横のキャッチドライブ</b>、またそれによく合わせる練習です。          うまく状況判断をして、適切な技術を使えるようにしましょう。</p>
33) 縦のドライブと横のドライブの状況判断3on3	<p>ヨーロピアンドリルの体形に、ローポストプレイヤーをたして3on3の形を作ります。          トップのプレイヤーが<b>縦のドリブルドライブ</b>を仕掛けても、ウイングプレイヤーが<b>クイックドロップから横のキャッチドライブ</b>を仕掛けても、また<b>ジャブステップからフェースドライブ</b>を仕掛けてもかまいません。          2日間でやったことをどんどん実践の場で試し、是非自分のものにしてください。</p>

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

#### ■鈴木コーチからのコメント

今回は中学校の先生方に普段の練習メニューに取り入れてもらえるようにと、ルーティーンドリルを紹介しました。

序盤のドリブルドリルまでがオススメのルーティーンドリルです。ルーティーンも、1年間常に同じ練習にするのではなく、コーディネイティブな刺激を入れたりしながら、徐々に発展させていけると効果的なので、2日目にはその発展例もご紹介しました。

1on1については、岩井コーチの講習にもあったように、練習しておくべき項目は多種多様で、なかなか部活の時間で全てを取り上げるのは難しいと思います。

そこで、後半に紹介したヨーロピアンドリルを使っていただき、総合的にバスケットボールを練習しながら、抜き方やステップを指定して色々な場面を想定しながら日々練習していくのがオススメです。

うまくできない選手が多ければ、一度分解練習で確認し、再度総合的な練習に戻ると選手たちの成長もより促進されると思います。

今回のクリニックが、高知県の選手の方皆さんにとって少しでもお役に立てたら嬉しいです。また皆さんと一緒に練習できる日を楽しみにしています！ありがとうございました！！

#### ■岩井コーチからのコメント

2日間お疲れ様でした！ありがとうございました。

クリニックではルーティーンドリルと1on1スキルについて練習を多く行っていきます。

トレーニングでは、フィジカルと1on1について練習を多く行っていました。  
最終日には成長した姿を見ることができました！更なる成長を期待しています。

1on1の講習では、  
・1on1の構成要素 ・前後の空間 左右の空間 ・タイミングについて話をしていききました。  
身体能力は各選手の成長によって変わるものですが、技術に関してはどの選手も練習の量・質や考え  
方次第で  
成長できる幅は変わります。ぜひともスキルフルな選手を目指してください！

また皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

## リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

