

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第40回目指導  
12月15日 土曜日  
9:00~12:00

## 参加者情報

中学1年生~2年生女  
子

## 指導者情報

■ 鈴木 良和

## 指導のねらい

- ① 選手としての成長を促進する土台作り
- ② シュートの基本
- ③ アドバンスドリブル



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) スタビライゼーション

今回はミニバスの選手達も来てくれたので、これから選手としての成長がますます加速するように、「成長の最大化」をテーマにした土台作り練習を紹介しました。

まず最初はスタビライゼーショントレーニングです。運動は脳からの信号で行われます。脳からの信号はまず体幹を通りますから、練習の最初に体幹を刺激するようなトレーニングをしておく方が良いと思います。

もちろん、技術というのは安定した頭と胴体が重要で、そこから自由に動く手足なので、土台がバランスを崩せば手足でバランスをとらなければならなくなります。そうすると、技術は発達しません。スタビライゼーションはとても大事なので、ぜひ継続して練習して行って下さいね！

#### ■ Ver.1 ノーマル

##### 1. フローン

腕立て伏せの最初の姿勢でキープします。肩から踵まで体が一直線になるように注意します。

2セット目は指立て伏せの状態キープします。

##### 2. ラテラル

横向きで組体操の扇のような姿勢でキープします。鼻からへそ、両足の間まで一直線になるように注意します。

2セット目は上の足を上げたり、下の足を前に出したりして刺激を変えます。

##### 3. スパイン

腕立ての逆の姿勢で膝を90度に曲げて行きます。上を向いて、片方の足を上げてやりました。

2セット目は最初と逆の足を上げます。

### 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。

このトレーニングの質で、今後の技術の成長スピードにかなりの差がでます！必ず出来るようになるまで練習！頑張って下さい

リズムが上手い！ 蹴り出せるボールは本当に練習しておいてほしいですね！

- 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.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
- もし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) ベーシックドリブルX

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、「タタンツ」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。)

### 4) 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為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**」でははく、「**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、すぐにでもパスが出せるし、すぐにで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！

## 5) シュート指導

後半はシュートの基本を練習しました。自分自身でシュートのチェックができるようになると、成長は早くなります。

先生に教わった時だけ直すのではなく、常に自分で自分のシュートを直せるようにしましょう。そうすれば、悪いフォームが身につけてしまうリスクも減り、技術の成長を早めることも可能になります。

### ☆シュートの考え方

<シュートの基礎知識>

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・6号ボールの大きさ 直径約24cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10.5cm

#### ■Point. 1

シュートは、リングのちょうど中心を狙ったとして、**前後左右10cm以上ぶれないような技術**を身につければ、外れません。

#### ■Point. 2

身体の動きというのは複雑に連動しているため、決めようとする工夫は外れる原因を生むこともあります。決める工夫ではなく、**落とさない工夫を意識すること**で、シュートの確率は高まります。

#### ■Point. 3

シュートが外れる原因は2つしかありません。**シュートが曲がっているか、距離がずれたか**のどちらかです。もう一つあるとすれば、そのどちらも出来ていないということです。シュートが外れたときに、そのシュートは左右にブレたのか、前後にブレたのか、**自分自身でフィードバックする**必要があります。(セルフフィードバック)

以上のことからシュートを決めるために達成しなくてはならないことは、

- ①ボールはリングに向かってまっすぐ飛んでいる
  - ②ボールはリングのあるその距離にちょうど飛んでいる
- この二つです。

それともう一つ、シュートのアーチは**高いほど入りやすい**ということも覚えておきましょう。

## 6) まっすぐ打つ(構え・持ち方)パーフェクトフォームの紹介

※シュートフォームには個人差

### <ツーハンド>

ツーハンドは、両手の人差し指が最後に同時にボールを離します。ですので、両手の人差し指の延長上がボールの中心になるようにボールを持ちます。左右から安定してボールを持てるよ

があります。パーフェクトフォームを参考にしながら、自分にとって最も左右に曲がりにくいシュートフォームをつかんでいきましょう！

うに、両手の親指と人差し指で三角形を作りましょう。

ボールの中心と両肘で作る三角形も、両手で作った三角形と相似(すべての角度が同じ)になるようにしておきます。この2つの三角形の中心がゴールを指すように構えましょう。

この2つの三角形を作ることを**ダブルトライアングル**と言っています。

#### <ワンハンド>

1) どの指がボールの中心を支えるべきか

肘を腰につけたままリングに向かって小さく前へならえをします。そのまま手首を90度反って、手のひらを大きく開きます。肘を腰から離さないようにして指先が天井を向くように回内していきます。

この時、中指が真上を向く子は、中指がシューティングフィンガーです。

人差し指が真上を向いたところで止まってしまう子は人差し指がシューティングフィンガーです。**シュートは、シューティングフィンガーがリングの中心を指すようにフォロースルーをします。**

人差し指と中指の間が真上を向く子は、この2本のシューティングフォークがリングの中心を指すようにフォロースルーします。

2) 手のひらをボールの形に合わせて安定させる

ボールを下から持って、左右に振ってもボールが安定しているように持ちます。

3) 2Lでシューティングテーブルを作る

ボールの真下に腕が来るように、肘を90度に曲げます。このとき、腕の位置は利き足の真上にくるようにしましょう。

4) サポートハンドでガイドラインを作る

非利き手を横からそえます。この手の小指がリングの端を指すようにします。手のひらが自分に見えるような角度になってはいけません。この小指が指すガイドラインに向かってまっすぐ利き手をスナップします。

7) まっすぐ打つ  
(タッチ・フォロースルー)



#### <ツーハンドの場合>

1) **回内**の動きを使って人差し指をリングの上に向けて伸ばします。

2) 鼻とへそとリングを結んだラインが**シューティングライン**です。そのラインにボールの中心をまっすぐ押しだします。

3) **手の甲と甲がシューティングラインを挟んで向き合うように**フォロースルーしましょう。

4) ツーハンド(ボースハンド)は、2つの力の合力がまっすぐゴールに向かわなければならないので、身体の傾きや回転が曲がる原因として大きく影響してしまいます。**ストレートダウン、ストレートアップ**はワンハンド以上に重要です。

#### <ワンハンドの場合>

1) シューティングフィンガーがゴールの中心を指すようにまっすぐスナップします。

2) 前腕も上腕もリングに向かって真っすぐに向くようにします。

3) 肩のラインが曲がっていたり回転したりしてしまうとボールは曲がりやすくなるので、ストレートダウン・ストレートアップを意識！

レフ。

4) 利き足はリングを指します。この利き足とゴールを結んだ線をシューティングライン(ゴールライン)と言います。シューティングライン上をボールが飛んでいくイメージです。

5) 肘の動かし方は、手首と肘に見えないチョークをつけて、見えない黒板にそのチョークで直線を描くイメージです。そのチョークが描く線が、いろんな寄り道をしていたり、ななめに伸びてしまったり、それが曲がる原因です。

## 8) その距離に打つ

シュートは前後左右に10cm以上ずれなければ必ず入ります。次は、前後に10cm以上ずれないようにするための工夫です。これは、ワンハンドもツーハンドも同じポイントになります。

1) フォロースルー(打った後の形)はボールが地面に落ちてくるまで止めましょう。そのときの、「このくらいの強さで、このくらいの距離に飛んだ」という感覚を身体に残しておくことが、距離感をつかむうえでとても重要です。

2) 距離感をつかむ練習の時は、シュートの最高点をなるべく一定にしてみましょう。**飛距離は速さ×時間**です。シュートの滞空時間はアーチの高さで決まります。高さが一定であれば、横向きの速さのコントロールだけで距離を変えていくことが出来るのです。近い時は低く打ち、高い時は高く打ちだと、時間が変わるので速さの感覚をつかむのに時間がかかります。

3) 肘は伸ばしきりましょう。肘の伸ばしがいつも違うといつも距離のコントロールが変わってきてしまいます。

4) 肩が前後に移動ないようにしましょう。まっすぐしゃがんでまっすぐ跳ぶ、「ストレートダウン・ストレートアップ」が重要です。

5) 自分とリングのちょうど中間でボールが最高点になるようにイメージしましょう。このイメージと実際の力の伝わり方との感覚を擦り合わせていく過程が、シュートの距離感をつかんでいくことです。

### <マジックタッチ>

距離感の調節では、**シュートフォームやアーチを変えるのではなく、指先の力加減を変えることが重要です。**

指先の力加減は、ボールに力を入れるタイミングを変えることです。早めに力を入れて飛ばすことを**引っかける**、タイミングを遅めに離すこと**抜く**と言います。これは指先の感覚をつかむことが重要です。うまくできない場合は、ボールが手のひらを転がっているのを感じるようにしましょう！

この**マジックタッチ**のテクニックを使って、シュートの距離をコントロールすることができるように練習していきましょう。

## 9) クイックモーションシューティング

2人組のクイックモーションシューティングです。オフェンスはトリプルスレットポジションに構えます。ディフェンスはオフェンスの正面にハーフダウンの姿勢で立ち、ボールの正面に手をあてます。

オフェンスが突然シュートを打つので、ディフェンスはそれに反応してジャンプし、ブロックショットをします。

オフェンスはシュートモーションに予備動作があれば打てませんし、シュートモーション自体が遅くてももちろんシュートを打つことが出来ません。

このように、クイックモーションで打たざるを得ない状況を作り、このクイックモーションの時のシュートが曲がる原因、シュートが前後にずれる原因をさぐっていきます。

この練習でシュートが前後左右にずれる原因は、リフティングからリリースまでの動作に限定できます。その曲がる原因を改善していけば、試合中にシュートが前後左右にずれる原因をなくしていけるのです。

#### 10) シュートフォームチェック シュートの打ち込みに向けた3つのルール

シューティングの基本ルールを3つご紹介しました。この3つのルールを守ってシューティングをするだけで、かなり質の高いシューティングをすることができます。

ただし、この3つをルールとして採用する時には、それぞれに仕組みを用意しておく方が良いです。フォロースルーが止まらなかった時の別なトレーニングや、連続で外した回数分のトレーニングなど、3つそれぞれに目標を設定し、目標をクリアできなかった時はもも上げジャンプや腕立て伏せなどを行うようにしておきます！

- ①フォロースルーを止める
  - ②連続で外さない
  - ③スイッチュで決める
- の3つです。

シュートは修正力を高めることが最終的に重要な点になります。そのためにも再現性を高めなければなりません。

修正力を磨いていくために、この3つのルールがとても重要になってきます。

この3つを意識しないシューティングと、意識したシューティングでは中身の濃さが段違いです。

この3つを常に確認しながら練習していくようにしましょう。

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回はミニバスの選手達と一緒に練習となりました。吉田中の皆さんはよく小学生たちの面倒を見て立派だなと感心しました。そういった気配りは社会人になった時に必ず役立ちますよ。また、小学生の皆さんも、練習の間の休み時間にも積極的に練習するなど、かなり意識が高い子達だなと感心しました。これからの成長が楽しみな選手も大勢いました。また是非一緒に練習しましょう！

今回紹介した練習メニューは、比較的自分の家でもできるようなものを大目に用意しました。先生やコーチにうまくしてもらうのではなく、自分で自分をうまくするんだという気持ちを持って練習にのぞみましょう！

そういった意味では、シュートはとても大事な練習です。自分で自分をうまくすると考えていけば、それぞれがきちんとポイントを理解し、練習に取り組む必要があります。どうなるのが良いシュートで、どうなるのが悪いシュートなのかを知らなければなりません。シュートが外れているのにその原因に気づかず、それでもそのフォームで打ち続けてしまうとシュートが外れやすいシュートフォームが身についてしまいます。外れたら、その事実気づけるという事、そしてその理由を知ることがとても大事です。

今回の3つのルールをシューティングに採用すれば、かなり意識の高いシューティングになります。それぞれにプライドをもって、シュート練習は自分で自分をうまくするつもりでたくさん打ち込みましょう！

それでは、また皆さんに会えるのを楽しみにしています！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

