



石狩地区 江別市立江別第二中学校【女子】



部員数：3年生5人、2年生6人、1年生10人

練習時間：夏季 16：30～18：20

冬季 16：00～17：20

練習場所：江別二中体育館（火・水・金・土・日）

江別二小体育館（木）

練習休み：毎週月曜日、会議日

チームのスローガン：「己に勝て！」

主な成績

2012年度	石狩管内春季大会	優勝
	石狩管内中体連大会	優勝
	全道中体連大会	3位
	石狩管内新人大会	優勝
	石狩管内1年生大会	優勝
	全道新人大会南大会	ベスト16

訪問日：1月27日(日)の練習メニュー

- 8：00 ランニング
- 8：05 **ドリブルシュート……①**
※シュートバリエーション
※ボールハンドリング
- 8：15 ストレッチ
- 8：20 **ドリブルワーク**
※強くてスティールされないドリブル
- 8：25 **ボールミート～つき出し**
※鋭いつき出し ※足先の向き
- 8：30 **ミートシュート** ※もらい足の準備
- 8：35 スクウェアパス
- 8：40 **トライアングルパス**
- 8：50 **ドライブの合わせ**
- 9：00 **スペーシング……②**
①2メン ②サークル ③4メン
※運動性 ※一定の距離
※タイミング
- 9：15 **4メンスペーシングから4対4**
※速いトランジション ※状況判断
- 9：35 5対5
- 9：55 トレーニング
- 10：25 クールダウン

個を高める

チーム力を高める

コーチインタビュー 吉本浩志 (よしもと ひろし) コーチ 着任1年目 教科：体育 1年生担任

○指導に当たる上での先生の思いをお聞かせ下さい。

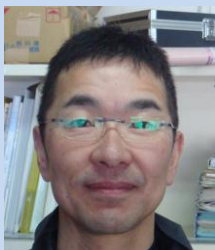
「打倒、江別第二中！」これが私の指導者としての活力源でした。その私が縁あって現任校に着任して1年が経過。着任前は正直、複雑な思いでしたが、今ではそれも過去の話。現在は、素直で真剣にバスケットに向き合う子どもたちと部活動を全面的にサポートしてくれる素晴らしい保護者のお陰で充実したバスケット指導ができています。「江別第二中で打倒、〇〇中！」これが今の私の活力源です。

○チームづくりのコンセプトは？

「誰からも応援されるチーム」をつくることです。そのためには、バスケットばかりではなく率先して係活動や奉仕活動に取り組みます。勉強だっておろそかにしません。さわやかなあいさつを心がけます。勝ったときに心から「おめでとう」「よかったね」と声をかけられる、自分たちの喜びを多くの人と共有できるようにすることを日常から指導しています。

○現在、練習においてに強調しているポイントは？

年末の大会で負けてしまったので、今は夏に向けてのチーム強化に取り組んでいます。冬休み中は、「-10点」を目指してディフェンス練習に多くの時間を費やしました。現在は「+15点」を目指してオフェンスの見直しをしています。



練習ピックアップ(江別第二中女子編)

「プラス15点のオフェンスづくり」

ピックアップ① 「ドリブルシュート」



ウォーミングアップも兼ねながら行っているメニューです。得点をとるためにも、個人の得点能力を向上させなければなりません。いろいろなステップワーク、高いハンドリング能力を備えていれば、多様に変化する状況に応じてとっさに使い分けることができます。バスケットは習慣性が大切です。その技能が身体に染み込むまでしつこく練習します。繰り返し練習には根気が必要ですが、飽きがこないように視点を変えて練習したり、メニューを変えたりしながら行っています。今回は30秒×10パターン×2方向で練習しました。



ピックアップ② 「スペーシング」



試合中に起こるパスミスやキャッチミス。これがその試合の勝敗に大きく影響するのは言うまでもありません。また、ディフェンスを破るためには、連動性ある中で絶えず人とボールが動いていなければなりません。まだまだ未熟であるとの反省にたち、その改善を目指しています。パスミスはパスナーばかりの責任ではありません。レシーバーがタイミングよくムービングレシーブをしなければなりません。どういう約束でパスを成立させ、オフェンスを展開するのか再確認して定着を目指しています。相手のプレッシャーディフェンスを想定し、足のさばき方、ピボット、パスの出し方に至るまで細かくチェックしています。

(取材レポート総評)

選手・指導者共に、同じ目標に向かっていく姿勢と、選手たちが指導者の話を聞く際の眼差しが印象的でした。素晴らしい人間関係のもと、強いチームが創り上げられていくのだと、強く感じられた練習でした。

取材者 石狩地区広報委員 石山 慎一