



苫小牧地区 苫小牧市立青翔中学校【女子】



訪問日:3月3日(日)の練習メニュー

- 7:30 シューティング
- 8:00 ストレッチ
- 8:05 フットワーク
- 8:30 ドリブルシュート
- 8:40 1 on 1
- 8:55 シェーピング ※
- 9:10 三角パス
- 9:25 スリーメン
- 9:45 フリースロー
- 9:50 スペーシング ※
 - ① 2 on 0
 - ② 2 on 1
 - ③ 3 on 1
 - ④ 4 on 2
 - ⑤ 4 on 4
- 10:20 5 on 5
- 10:45 ハンドリング
- 11:00 ストレッチ

視野の取り方
・タイミング
に注意させな
がら

チームデータ

部員数: 3年生7人、2年生8人、1年生7人

練習時間: 夏季 16:00 ~ 18:30

冬季 16:00 ~ 17:30

練習場所: 青翔中学校体育館(火・水・金・土・日)

青翔中グラウンド(月)・ラントレーニング

練習休み:(基本的に)毎週木曜日

チームのスローガン:

「青義敢闘」 ～雑草魂 2012～

主な成績

▼2012年度東胆振中体連 準優勝 → ▼2012年度中体連全道大会 決勝トーナメント進出

▼2012年度苫小牧地区新人戦 5位 → ▼2012年度日胆中学校選抜大会 出場

コーチインタビュー 青木裕司(あおきゆうじ)コーチ 着任2年目 教科:数学 2年生担任



☆指導に対する思い

バスケットボールを通じて『(人としての)心を育てる』が指導に対するコンセプトです。様々な場面での感謝の心や優しさを含めた強い心を、目標に向かって挑み続ける中で体感し、感動を共有し合える仲間づくりの中に、私自身を置きたいと願いながら日々歩んでいます。選手は素人ばかりですが、バスケットを好きな気持ちには熱いものがある生徒たちです。そんな真剣な瞳に喜びの火を灯したく、体に鞭を打って(笑)励んでいます。



☆チーム作りのコンセプト

「一人では乗り越えられない壁(未知なる経験)でも、仲間の熱い思いがあるから乗り越えられる」そんな経験が味わえる、温かく・厳しい仲間づくりを柱にしています。自分自身の弱さと向き合う中で、その弱さに打ち勝つ強さを引き出してくれる仲間の大切さを実感し合えるチームにしたいと思っています。そのために 挨拶や礼儀・マナー、真の声だしは一番になれ! が日々の口癖になっています。その結果が大会での“魂の入ったゲーム”になると信じてこれからも進んでいきます。

練習ピックアップ(青翔中女子編)

「シュートで終われるオフェンスそして・・・」

ピックアップ① 「シェーピング」



レポート

もらい足・パワーポジション・視野等を徹底する中で「シュートで終われるオフェンス力の強化」が目的です。常にディフェンスを意識させる中でボールを失わない保持の仕方、ドリブルの位置・強さ、パスの種類・位置なども考えさせて取り組んでいます。当たり前の習慣化が大切なことで、反復練習を積み重ねさせていますが、シュートバリエーションを加えたり、ディフェンスをつけさせたりなど、練習方法を工夫して日々のメニューにしています。



ピックアップ② 「スペーシング」



レポート

2 on 0 から 4 on 4 まで正しい状況判断をさせる中でムービングレシーブをする練習です。ゲームの中で最も重要と考える「連動性」を培うために、正しい判断でスペースに入り、ミートレシーブすることの必要性の認識を全員のものにしようとしています。まだまだ未熟でできないことも多くありますが、見ている周りの「正しい声」も確認しながらオフェンス力の向上に努めています。また、その中でパス技術やピボットなどの細かな点についても修正を加えながら、個々の課題・チームの課題を確認し、毎日の練習に取り入れて、現在強化しています。



(取材レポート総評)

指導者の目指す人物や選手像が明確で、常に前向きな姿勢を崩さず、一つ一つ乗り越えていく強さを感じる練習を展開していました

取材者 苫小牧地区広報委員 千葉隆之