

札幌地区 札幌市立米里中学校 【男子】



訪問日:3月10日(日)の練習メニュー

- 10:40 集合・準備
- 10:40 ランニング (廊下)
- 10:45 フットワーク
- 11:05 体育館準備
- 11:15 2メン
- 11:20 ドリブルドリル
- 11:25 シューティング (30秒・5分間)
- 11:35 4分15秒 (3メン)
- 11:45 フリースロー (5分間)
- 2分休憩
- 11:52 DFコースチェック
- 12:05 制限区域内1対1
- 12:12 パスカット2対1
- 12:25 パスカット3対2
- 12:30 オールコート3対2対1
- 12:45 連続3対3 (10分)
- 13:05 5対5 (8分×2)
- 13:30 クールダウン

チームデータ

部員数: 3年生22人、2年生12人、1年生9人

練習時間: 夏季 16:30 ~ 18:30

冬季 16:30 ~ 17:15

練習場所: 米里中学校 (火・水・金・土・日)

栄町中学校 (木)

練習休み: 月曜日

主な成績	2011年度	札幌市新人戦	優勝
	2011年度	全道新人大会南大会	ベスト8
	2011年度	尾崎杯	優勝
	2012年度	春季大会	優勝
	2012年度	札幌市中体連	2位
	2012年度	全道中体連	2位
	2012年度	全国中学校体育大会	ベスト16

コーチインタビュー 山下和幸 (やました かずゆき) コーチ 着任4年目 教科: 体育 2年生担任



☆指導に対する思い

赴任当初、練習は楽しければ良いという感じがあったが、練習することによってチームが強くなれるというシンプルな考えで取り組んでいます。「とにかく練習を一生懸命にやろう、試合には勝っていこう」ということを第一に指導しています。

☆チーム作りのコンセプト

どこまで勝っていけるのか、すぐには結果が出なくても諦めずに、受け身ではなく前向きの姿勢で取り組み、常にチャレンジ精神でやっていくことを大事にしています。

☆女子と男子の違いについて

女子はとにかく何度も繰り返しの反復練習で、なるべく練習も休まないようにしていました。コンディションをベストな状態にもっていくように、シュートでも1on1でも同じパターンを繰り返していました。男子は要求に対しての到達度が高く、指導したことができるようになるまでが早いので、例えばオフェンスではフリーランスにやらせたりしています。



練習ピックアップ(米里中男子編)

「確実なプレーにつなげる判断力の向上」

ピックアップ① 「制限区域内 1 on 1」



レポート

制限区域という限られたスペースの中での1 on 1で、DFはシュートを入れられるともう1回となり、守りきるまで続きます。OFはDFをいかに崩して、ゴールに近づくか、また、自分の持ち味を発揮できるようにする判断力が必要です。それぞれが、自分の持てるドリブルハンドリングや、ステップワーク、色々なシュートにチャレンジしていました。DFも予測とフットワークで、コースに入ることを意識して取り組んでいました。個のレベルアップを目指して練習していました。



ピックアップ② 「2対1、3対2」



レポート

2対1を基本とし、パスの種類・タイミング・スピード、ピボットを組み合わせる状況判断をする練習です。3対2では、人数が増えることで、判断の選択肢が増えますが、工夫してプレーする幅も広がります。OF側はDFの予測の裏をついてパスを出したり、逆にDF側はOFにプレッシャーとかけて方向を制限したりと、限られたスペースの中でも攻防を繰り返し、パス精度の向上に努めていました。



(取材レポート総評)

選手への説明・指導が丁寧で分かりやすく、それぞれの練習のポイントを絞って取り組んでいることが印象的でした。バスケットに対する情熱を感じることが出来る練習でした。

取材者 札幌地区広報委員 原雄二郎