

釧路地区 釧路市立青陵中学校【女子】

訪問日：5月22(水)の練習メニュー



チームデータ

部員数：3年生4人、2年生5人、1年生5人

練習時間：前半 16:00～17:30 後半 17:30～19:00

前後半 16:00～19:00 (週1回)

練習場所：体育館・廊下(月・水・木・金・土・日)

◎毎週水・日曜日 湖陵高校と合同練習

練習休み：毎週火曜日

チームのスローガン：

「RUN&FUN!! 楽しいことは楽じゃない!!」

主な成績

2010年度新人戦道東大会 優勝

2011年度釧路地区中体連 優勝

2012年度釧路地区1年生大会 優勝

(in 青陵中体育館・湖陵高校合同練習)

16:00 YELL・ランニング

16:05 ボディコントロール

(スキッピング/パワーポジション/ハンドリング
/キャット&マウス/コーディネーションなど)

16:30 ドライブ強化ドリル/シュート&ステップ
ミート～パワームーブ・ステップスルー・ロール
ドリブル～ミドル・エルボーのジャンプシュート
2人組3Pシュート&リバウンド

<休憩>

17:00 ディフェンスドリル

(ポジショニング/スクリーン/ライブ)

17:20 リバウンド2メン

17:30 3対3～トランジション

17:50 ファイブメン・スリーメンムーブ

<休憩>

18:00 スクリメージ

18:40 シューティング3メン

18:50 コンバージョン

19:00 YELL

ダウン

コーチインタビュー 島 勇治 (しま ゆうじ) コーチ 着任4年目 教科：保健体育2年生担任



〇どのようなチームを目指しているか

「最強のチームではなく、最高のチームでありたい」ということです。チームスポーツである以上、それが最も尊く、そして、それが本当の強さであると信じています。

〇選手育成で大切にしていること

①ケガをしない身体作り②正しいファンダメンタルを身につけることです。そのために、自分で自分(のすべきこと)を大切にできる「大人」になることです。

〇練習で大切にしていること

畑龍雄先生が書かれた『バスケットする心』を大切にしています。心の習慣として「これぐらいいいか」「これぐらいでいいか」を探るのではなく、「これ以上できない」という取り組みを積み重ねていくこと。「気付いた時＝変わる1番のチャンス」です。その時に「よーし、やるぞ!」という自分の決心に置き換え、取り組んでいける選手になれば素晴らしいと思います。



練習ピックアップ(青陵中女子編)

ファンダメンタル=宝物となるチーム共通理解

ピックアップ① 「シュート&ステップ」



レポート

トップとコーナーポジションから交互に45°に向かって、パス&アウェイ→ミートアウトから、様々なシュートバリエーションを身につける練習です。ステップの踏み方、ボールの位置、角度など細かく意識して。この日は、その前の「ドライブ強化ドリル」を意識して、パワーレイアップ、パワームーブ、アップ&ダウン、ステップ・スルー、たて足を練習。コンタクトバッグを使い、多少の当たりにも逃げずにゴールに向かっていけるように。スピードとパワーがあるプレーの中に、きめ細かいこだわりを感じます。



ピックアップ② 「ファイブメン・スリーメンムーブ」



レポート

ディフェンスをイメージして、ブレイク・アーリー・セットオフェンスにおいて選手の共通理解を図る。チームでの簡単な約束のもとに、バスケットにおける3スピードを速めることをねらいとし、様々なパターンを選手が創っていく。パス&アウェイ、カットするスペース・間(タイミング)、ドライブやポストに対する合わせを大切にする。目の前で起こることしか考えられないというというのはダメ。



(取材レポート総評)

選手たちの活気あふれる練習、島先生の熱の入った指導。選手とコーチが最高のチームを目指し共に打ち込んでいる姿が印象的でした。また、iPadを用いて動きを視覚的に認識させるなど指導の工夫がされており、アドバイスも非常にわかりやすく、その日の練習で選手がどんどん成長していくのを感じました。

取材者 釧路地区広報委員 柴田題寛