



## 南空知地区 岩見沢市立光陵中学校【男子】



### チームデータ

部員数：3年生 16人、2年生 16人、1年生 10人

練習時間：夏季 15：45～18：30

冬季 15：45～17：00

練習場所：光陵中学校体育館（月・水・金・土・日）

練習休み：毎週火曜日

チームのスローガン：

「目指せ、全国大会！」

主な成績

2012年度地区新人戦 第4位

2012年度地区ウィンターカップ 準優勝

### 訪問日：2月23日(土)の練習メニュー

- 9：00 ランニング・ストレッチ（廊下）
- 9：30 インターバルダッシュ（廊下）
- 10：55 リバウンドドリル
- 11：05 パッシングドリル
- 11：10 ランニングシュート
- 11：25 ミートショット
- 11：35 シャトルラン
- 11：50 フリースロー
- 12：00 2on2（オンボール）
- 12：15 2on2（オフボール）
- 12：30 3on3
- 12：40 4on4（パッシングから）
- 12：47 4on4（オールコート）
- 12：55 クールダウン



### コーチインタビュー 鹿野有希（しかのゆうき）コーチ 着任3年目 教科：英語 2年生担任

前任校の成績をまず紹介したい。南美唄中学校女子バスケットボール部を率いて、全道出場（稚内大会）を果たしている。少数精鋭で空知大会を勝ち上がった。



さて、インタビューの開口一番が「珍しいこともしていないし、同じことの繰り返しです。」であった。あまり、多くを語らないコーチである。しかし、そこには強い信念が隠れている。インタビュアーの私の責任も大いにあるが、その姿勢はベンチワークにも現れている。バスケットにおけるベンチワークはスポーツ界の中で最もアグレッシブなものといわれる。その中で、鹿野コーチはほとんど言葉を発せず、いつも虎視眈々と

戦況を見つめている。勝負所でしか、大きな声を発しない。「なぜ」と聞くと、「練習したことしか、試合ではできませんから。」当たり前のことと聞こえるが、それを徹底している。しかし、視線の奥には、常に全道大会を見つめているに違いない。右の写真も函館大会を見つめていることであろう。



## 練習ピックアップ(光陵中男子編)

# 「常にゲームをイメージして・オフボールでの努力を」

### ピックアップ① 「2on2 (オンボール・オフボール)」



2対2では、オフェンスがボールを受ける前、ボールを離した後のオフボールの時にどう動くのかを、繰り返し練習。ボールマンの動きに合わせてオフボールの選手が目的を持って動くことができるようなドリルを行っている。

また、ボールのない2on2からギャップやアウトナンバーを作るパターンもいくつか取り組んでいる。オンボール・オフボールともにスクリーンモーションも積極的に取り組んでいる。



### ピックアップ② 「パッシングからの4on4」



オフェンスではボールサイドの2on2だけではなく、逆サイドの1on1や2on2での動きに意識を持たせる。また、ディフェンスでは、基本的な約束事を徹底させる。ただ何となく動くのではなく、考えて動くことを常に意識させている。バスケットボールはよく、「Habit of Sports」といわれる。練習の本質が端的に表現されている。このことを徹底している。



写真を見ての通り、全道屈指の「イケメンコーチ」である。そんな容姿端麗な鹿野コーチの1日は長い。タイトルの「オフボールでの努力」に表現されているように、鹿野コーチは「OFF」の時間を大切にしている。練習時間外は戦術の洗い出し、教材研究など時間を無駄にしない。前述した南美唄中学校時代には日本公認審判員の資格を取得している。まさしく努力家である。余談になるが、料理研究家でもある。一度、カレーをごちそうになったが、絶品である。

取材者 南空知地区広報委員 紺谷正樹