



北見地区 北見市立北光中学校【男子】



訪問日:4月23日(火)の練習メニュー

チームデータ

部員数:3年生6人、2年生10人、1年生6人

練習時間:夏季 16:00 ~ 18:30

冬季 16:00 ~ 18:00

練習場所:北光中学校体育館(水曜日以外)

練習休み:毎週水曜日

チームのスローガン:「心技体の充実」

主な成績

2010年度 網走地区中体連優勝

2011年度 網走地区中体連ベスト8

2012年度 北見地区春季大会ベスト8

- 17:00 シューティングアップ
- 17:10 コーンドリブル
 - ①スラローム ②コンバット
 - ③エアータッチ ④ハーキーステップ
- 17:20 ダイヤモンドドリブル
 - ※半数のメンバーはコーンドリブル
- 17:25 1分間レイアップ
 - ①突破系 ②バックシュート系
 - ③スピนมーブ系
 - ④ジャンプシュート系
- 17:30 パワーシュート
- 17:35 リバウンドシュートドリル
- 17:40 ぶつかりリバウンド
- 17:45 2人組シュートチェックSドリル
- 17:50 十字パス
- 18:00 ハーフコート2メン
- 18:05 2メンパッシングダウン2対2
- 18:10 3メンパッシングダウン3対3
- 18:15 4対4スクリメージ(ノードリブル)
- 18:30 クールダウン

コーチインタビュー 大槻 武(おおつき たけし) コーチ 着任4年目 教科:国語 1年生担任



①どんな思いで選手の指導に当たっていますか?

生涯にわたってバスケットボールを続けてほしいと考えています。高校や大学のカテゴリーに進んでも選手たちが困らないでステップアップできるように、基礎基本の技術を徹底して指導しています。また段階に応じてプレイにおけるチームの約束ごとを理解させ、勝敗にこだわりながらも北光中学校らしいバスケットボールを作っていこうと取り組んでいます。

②チーム作りのコンセプトは何ですか?

毎年入学してくる選手によってチーム作り、目指すべきものも変わってきますが、中学生らしく何事にも一生懸命取り組むことは口酸っぱく話をします。そのうえで決して個の力では勝利することは難しくても1人で対抗できなかつたら2人で、2人がだめなら3人でとコンビネーションを鍛えながら毎年チーム作りを行っています。そのためにも練習の時間は無駄にせず、集合や練習の切り替えはスピーディーに行うことを徹底しています。また初心者からはじめる選手も多いのでボールを使う時間を多くすること、休む時間(見ている時間)を減らし、多くのメニューを消化できるようにコートや時間の使い方も工夫するようにしています。



練習ピックアップ(北光中男子編)

「ボールと選手の素早い動きから生み出される1on1 & コンビネーション」

ピックアップ① 「十字パス」



スタートの合図と共に十字の中心から選手が順番に飛び出して、高速パスを回すドリルです。制限時間内に何回パス交換ができるかを2チーム(フォワード・センターVSガード)で競い合っていました。キャッチボイス・ターゲットハンド・キャッチ・ミートなど、基礎基本技術の習得という練習の目的が徹底されています。大槻先生は「狭いスペースで練習することによって、隙間をねらうプレイの質も向上させていきたい。」と話していました。



ピックアップ② 「4対4スクリメージ(ノードリブル)」



2メンや3メンのパッシングダウン、側線速攻の動きを軸に、1対0のショットに持っていくことを目標にしたスクリメージです。コーチから選手に求められていたのはボールマン、オフボールマンの的確な判断。選手たちはミスを恐れることなく、アグレッシブに攻防を繰り返します。ディフェンスがタイトにプレッシャーをかける中で、大槻先生はボールと人が常に動きながら1対1のチャンスを作り、また味方の選手と合わせていく方法やイメージを丁寧に指導していました。ボールマンと離れたオフエンスやディフェンスの位置を見てプレイすること、レシーバーもスムーズに合わせを作っていくことを課題にあげて練習に臨んでいるそうです。



(取材レポート総評) 決して十分とは言えない練習環境(体育館半面・体育館使用 17:00~)。その中でも縦横無尽に動き回る選手たちののはつらつとしたプレイ、そして妥協を許さない大槻先生の選手に対する厳しくも温かい眼差し、声、情熱がコートいっぱい響き渡っていました。

取材者 北見地区広報委員 蝦名智規