

帯広地区 帯広市立帯広第二中学校【女子】



チームデータ

部員数：3年生14人、2年生1人、1年生5人

練習時間：夏季 平日 1時間半（前後半交代）

土日 3時間

冬季 平日 1時間半

土日 2時間

練習場所：帯広第二中学校体育館

練習休み：毎週水曜日

チームのスローガン：「粘り強く」

主な成績

2013 年度 帯広市夏季大会ベスト8

訪問日：8月26日(月)の練習メニュー

17:00 廊下でランニング、ストレッチ、筋トレ

17:30 DEF フットワーク

※スライド、スライドクロス、ジグザグ

17:40 ドリブルドリル、ピボット

17:50 ゴール下シュート

※J.シュート、ポンプフェイク、フック他

18:00 インサイドシュート

①フラッシュからハイポストミートシュート

② " " 1ON1

※トリプルスレットの意識を！

18:10 ミートアウト 2ON2

注①ミートで崩す 注②スペースを攻める

18:15 1/4 コート 2ON2

※FC ポジションでの 2ON2

18:30 ～フリースロー～ダッシュ

18:35 トランジション

①ハーフコート 2ON1

②3 メンクリスクロス～2ON1

③5 メンクリスクロス～3ON2

18:50 ミートシューティング（5カ所）

19:00 ダウン、片付け

コーチインタビュー 曾我部沙由理 (そがべ さゆり) コーチ 着任4年目 教科：体育 3年生担任

●今のチームの目標は？

3年生14名が引退して、新チームがスタート。目標は新人戦十勝大会ベスト4！
3年生がたくさんいたので急に6名になり、ギリギリの人数ですが全員に目が行き届き、とてもやりがいのあるチームです。1名はマネージャーということもあり、実質1年生5名のチーム、ミニバス経験も浅く、ファンダメンタルを重点的に指導しなければと思っています。

●練習で気をつけていることは何ですか？

DFでは基本姿勢（パワースタンス）を身につけさせること。また、フットワークの質と量を高め、運動量を上げること。OFでは5人のプレイヤーの個々の良さが出せるように考えています。

●コーチとして思うこと。（プレイヤーとの違いは？）

現役時代（帯広南商→桜花学園大）と違って「教えることの難しさ」を痛感！！



練習ピックアップ(帯広第二中 女子編)

「DEF、OFFの基本姿勢を身につける」

ピックアップ① 「DEFフットワーク・ドリル」



1年生5名ということもあり、OFFファンダメンタルはもちろんのことDEFの基本姿勢や手の使い方等はこの時期にしっかりと身につけさせることを大切にしています。新人チームなのでOFFに目が行きがちですが、得点力には限りがあること、そしてシュートよりもDEFが堅実的であると考え、現在はフットワークに着目して指導しています。

まだまだ、パースタンスが定着していませんが声を出しながら、選手たちは意欲的に取り組んでいます。スライド、スライドクロスのクイックネスを強化したい。



ピックアップ② 「ミートアウト2ON2」



ミートでDEFを崩し、スペースを攻めること。OFFはこのことを心がけています。DEF同様にアウトサイドでのボールミート時のもらい足の使い方、インサイドでのもらい足等、パワーポジションをとりトリプルスレットができる基本姿勢が大切だと考えます。パワーポジションからの1ON1がスムーズにできること。そして、DEFではしっかりとピックアップしパースタンスでインラインを守る事を徹底していきたいと考えています。

(取材レポート総評)

練習開始のエールや集合時の声、少人数ながらキビキビした動きで非常に清々しい練習風景でした。経験の少ない選手たちが「上手になりたい」という気持ちを前面に出して、曾我部先生に付いていこうとする姿勢が立派でした。選手と同性の指導者との信頼関係が垣間見えました。数多くの帯広の優秀な指導者の一人として今後大いに期待されるコーチです。

取材者 帯広地区広報委員 出村 聖

