



# 函館地区 函館市立尾札部中学校 【女子】



## チームデータ

部員数：3年生3人、2年生5人、1年生1人

練習時間：16:00～18:30

練習場所：尾札部中学校体育館

練習休み：毎週水曜日

チームのスローガン：

「常に走れて元気のいいアグレッシブなチーム」

主な成績 2011年度 函館地区新人戦 優勝

全道新人南大会 3位

2012年度 函館市中体連 優勝

渡島管内代表決定戦 1位

## コーチインタビュー

中時 雄大（なかと き ゆうだい）コーチ

着任2年目 教科：理科 2年生担任

## 訪問日：9月14日(土)の練習メニュー

- 9:00 フリーシューティング
- 9:10 ランニング・ストレッチ
- 9:20 ボディーコントロール
- 9:25 ハンドリング
- 9:35 2人組ボールマンディフェンス
- 9:40 1対1（オールコート）  
①ボールなし ②ボールあり
- 9:50 1対1シュートドリル  
①ムービングレシーブ～ ②Vカット～
- 10:05 1対1（ハーフコート）
- 10:15 フリースロー、インターバル
- 10:20 2メン15種類
- 10:40 3メン  
①ブレイク2種類（ディフェンスなし）  
②2対1 ③3対2
- 11:10 フリースロー、インターバル
- 11:15 5メン（ブレイク・アーリー）  
①クリスクロスから展開  
②連続タップから展開  
③スクリーンアウトから展開
- 11:45 3対3（オールコート）
- 11:55 クールダウン



身長が低いチームでも勝てるチームを目指すためには何をしなければならないのか…本校の課題テーマです。その中で現在「トランジションを上げること」を目標に練習をしています。オフェンスからディフェンス、ディフェンスからオフェンスの切り替えは当然ですが、ルーズボールへの反応、パスした後のプレーの選択など様々な場面でのトランジションを速めるように選手達には意識させています。

少人数でゲーム形式の練習がなかなかできないので、選手達には試合の場面を設定して、状況をイメージさせてから練習に取り組みせ、「その時どのようなプレーを選択すべきか」、個々、又はチームでの状況判断力が高まるよう、より試合に近い形での練習をするように意識して取り組んでいます。

全道大会出場という選手達の目標達成のために一緒に頑張っていきたいと思いません。

## 練習ピックアップ(尾札部中女子編)

### 「速さを生かしたオフェンス・ディフェンスとは…」

#### ピックアップ① 「正対してのディフェンスとハンドワーク」



2人組ボールマンディフェンスや1対1（オールコート、ハーフコート）の練習の中で、抜かれないためのディフェンス、プレッシャーをかけるためのハンドワークを強調していた。

抜かれないための練習（1対1ボールなし）では、常に正対して守るよう、背中に文字を書いた紙を貼り、オフェンスに見られないように守るという工夫をしていた。

また、もちろん足を動かしてコースチェックすることが大前提だが、選手たちは、ファールに気をつけながら、ボールチェック（ドリブルチェック・パスチェック・シュートチェック）と視野を遮る手の使い方（手を有効に使うディフェンス）を意識して取り組んでいた。その結果、オフェンスはボールを奪われないためにボールの位置を意識しており、オフェンスの強化にもつながっているように感じた。

#### ピックアップ② 「ブレイク・アーリーオフェンス」



2メンでは、3線ブレイクをイメージしての、速いボール運びとパス・合わせの練習。

3メンでは、さらにアウトレットパスから次のパスがどこに出るかで、レーンチェンジをするなど、チームでの共通理解をはかる練習となっている。

5メンでは、少人数のためにディフェンスをイメージするしかないのだが、よりゲームライクに展開され、3対2、4対3、5対4のそれぞれでの場面で、どんなプレイを選択するかという練習になっている。



（取材レポート総評） 3年生が引退して現在の部員数は6人なので、選手たちはほとんど休む間もなく練習が続くのですが、最後までコートいっぱい走り続ける選手たちの姿がありました。また、妥協を許さない中時先生のアドバイスの声で、ねらいがより意識された練習になっていると感じました。

取材者 函館地区広報委員 梶 利之