

平成 26 年度筑波大学重点公開講座
スポーツ科学をバスケットボールのスキルアップに活かそう
岩手県大船渡市でのバスケットボール教室

大高敏弘

1. 概要

本学柔道部は、2013 年より「社会貢献プロジェクト」の一環として、岩手県大船渡市において柔道指導を行っており、12 月に柔道教室を実施したところであるが、この縁から今回のバスケットボール教室の開催となった。

NPO 法人「Kesen Sports Resort」および体育系非常勤研究員・木村文律氏（人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 2008 年修了）の協力のもと、岩手県大船渡市に本学女子バスケットボール部関係者を派遣し、バスケットボールの技術・戦術指導を行った。

2. 実施期日

2015 年 2 月 21 日（土）～ 2015 年 2 月 22 日（日）

3. 実施場所

岩手県立大船渡高等学校（大船渡市猪川町字長洞 7-1）

大船渡市立大船渡中学校（大船渡市大船渡町字永沢 94-1）

4. 講師

大高敏弘（体育学教授、女子バスケットボール部監督、日本バスケットボール協会公認 A 級コーチ）

5. 実技指導員・補助員

①北村麻衣（体育学専攻 2 年、女子バスケット

ボール部コーチ、日本バスケットボール協会公認 C 級コーチ）

②藤岡麻菜美（体育専門学群 3 年、U-17・U-19 世界選手権日本代表）

6. 参加者

大船渡高等学校 35 名（中学生：16 高校生：13 指導者：6）

大船渡中学校 35 名（中学生：28 指導者：7）

7. 実施内容

2 月 21 日（土） 15:30～18:30

1) 開講式

大高よりバスケットボール教室の趣旨および講習内容について説明を行った。

2) 講習

①準備運動

②コーディネーショントレーニング

北村よりバスケットボールの技術・戦術習熟における、コーディネーショントレーニングの意義と必要性の説明が行われ、平衡能力、定位分化能力、反応リズム能力、運動結合変換能力のトレーニング指導が行われた。

③技術・戦術習得のための練習法

大高より基礎技術・個人戦術の意義と重要性の説明および技術・戦術指導が行われた。

○ジャンプシュート

○レイアップシュート

○ドリブル

○1 対 1

○ミニゲーム（3 対 2～3 対 3）

ノーマークの味方にパスすることを受講者

に求め、ミニゲームを行った。

○ノックアウトシューティング（遊びを使った指導法）

3) 閉校式

大高より受講生に修了証が渡された。最後に全員で記念撮影を行った。

2月22日（日）9:30～12:30

1) 開講式

大高よりバスケットボール教室の趣旨と講習内容の説明が行われた。

2) 講習

①準備運動

藤岡よりボールハンドリングの重要性が説明され、準備運動を兼ねて、ツーボールドリブル、2人組のボールハンドリング、ボールハンドリングリレー（遊びを使った指導法）の技術指導が行われた。

②技術・戦術習得のための練習法

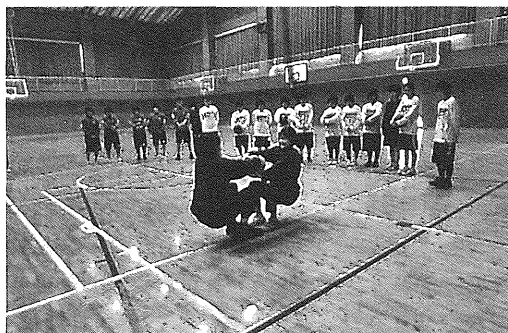
大高よりオフェンスにおける個人戦術の意義と重要性が説明され、ボール保持者のトリプルスレットポジション、ボール非保持者のパスレシーブ、パスした後のカット、ポストアップ等の技術・戦術指導が行われた。

○レイアップシュート

クロスオーバー、チェンジオブペースドリブル等からのレイアップシュート

○ミニゲーム（ドリブルを制限した3対3）

パスレシーブのためのターゲットハンドの



北村によるコーディネーショントレーニングの指導（大船渡高校）

出し方、カットの方法、カット後のポストアップの方法等を中心に指導を行った。

○スクリメージ

練習した技術・戦術をゲームのどのような場面で発揮したらよいかを受講者に求め、ゲームを行った。

3) 閉校式

大高より受講生に修了証が渡された。最後に全員で記念撮影を行った。

8. 総括

今回初めてのバスケットボール教室は、東日本大震災からの復興道半ばの岩手県大船渡市で2日間にわたって開催された。参加者から、「日本代表選手のプレイを参考にしたい」(中学生)、「技術・戦術だけではなくバランス能力等の体力の重要性が理解できた」(高校生)、「ファンダメンタルを今まで以上に指導していきたい」(高校指導者)等の声が聞かれ、さらに、大船渡中学校の校訓のように、「明るく、逞しく」プレイする中高生の姿から、「復興に向け充実したスポーツ活動の展開」という、本講座の目的が概ね達成できたと思われる。

今後は、参加者の受講日数を統一すること、指導者の要望を十分に調査すること等の改善に努め、さらに充実したバスケットボール教室にしていきたい。



全員で記念撮影（大船渡中学校）