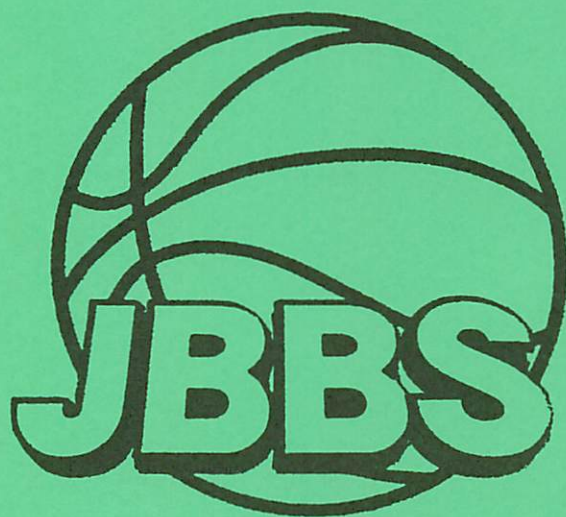


バスケットボールプラザ

Basketball Plaza

No:50



2011年5月

NPO法人 日本バスケットボール振興会



手にとった瞬間、キミは驚くはず。
その翼のような軽さとしなやかさに。
1gでも軽くするために、あらゆる素材を
厳選し構造を何度も検証し
そして遂に、軽量でありながら
優れたクッション性と包み込む
ようなフィット感を実現させた。

夢は必ず叶うと信じるための1足。

ウエーブホープネオ
希望という名の翼、新登場。

WAVE HOPE NEO



キミに翼を。

目 次

- 理事会と定期総会を開催・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 世田谷区中学生クリニック開催に協力・・・・・・・・・・・・・・普及部・・・・・・・・ 15
- bjリーグ閉幕・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・編集部・・・・・・・・ 19
 ファイナル4 浜松・東三河フェニックスの二連覇
- JAL RABBITS 30年間の歩み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・中瀬達雄・・・・ 21
 同好会時代から大逆転の1部昇格へ
- 「バスケット村」 能登半島・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・歴史部・・・・・・・・ 25
 羽咋町粟ノ保村 昭和初期のバスケット
- スペシャルオリンピックスを支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・編集部・・・・・・・・ 28
- 事務局だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

世田谷区中学生クリニック開催に協力

[普及部]

連休最終日の5月8日(日)、東京世田谷区芦花中学校体育館で世田谷区中体連バスケットボール部が主催し、振興会が協力して中学生初心者向けクリニックが開催された。

このクリニックは昨年世田谷区中体連有志の先生方と振興会が懇談会をもち、中学生の技術向上のためにお互いに協力し合ってクリニックを開催することを確認した結果実現したものである。

当日は、世田谷区内7中学から男女合わせて78名の中学生(殆どは今年入学したバスケットボール未経験の部員)が参加し、引率した7名の先生方と父兄も一緒に加わった。

振興会からは、従野理事(元女子全日本代表監督・元学習院中・高校校長)、結城理事(元男子全日本代表選手・モンテリオールオリンピック日本代表選手)が講師として協力、蒲田副理事長、渡辺副理事長、JBL2・WIリーグの「ビッグブルー東京」の選手も協力参加した。

午前中は女子、午後は男子を対象にそれぞれ同じ内容のクリニックを3時間にわたって実施したが、理論から実践に至るまで熱のこもったクリニックとなった。

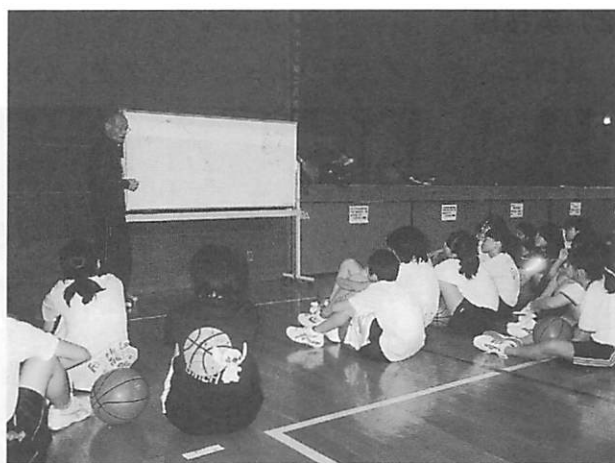
クリニックは従野講師による理論編、実技編、チームディフェンス編、結城講師による技術論の講義があり、実技ではオンザコートでの指導もなされた。

最初に従野講師から次のような内容の指導があった

1) 理論編

冒頭、従野講師から白板を使った講話が始まる。「上手になろう、やって出来ないことはない」という気持ちが大変大切。継続は力なり、練習はうそをつかないし不可能を可能にする」といった精神論から「目標達成に富士山頂に登るルートが複数あるように、バスケットの練習方法にもいろいろな方法がある。指導してくれるコーチの云う通りに取り組むことが一番大切、いろいろな人からアドバイスされ、迷った時は顧問の先生の云われることを聞くこと。自分が信じたことしか力にならないので」といったことが中心に話された。

いまどきの中学生にこの種の話がはたして通用するのかとやや心配されたが、予想に反



して例外なく熱心に講話に聞き入る態度はまさに印象的であった。講師の従野理事は、元学習院中・高校の校長先生を務められただけあって、子供の琴線に触れるようなお話はさすがであった。

講話の次なる話題は計数的な技術論へ進んでいく。「バスケットボールの試合ではボールを保持するチャンスが両チームに同じ回数だけ与えられている。では何をすれば試合に勝てるの

か？A、B両チームがコート上にいる試合中、各々80回ボールを保持する機会があるとしよう。Aチームは80回シュートにつなげているが、Bチームは60回しかシュート出来ないとすると、このシュートに結びつけられない差は、ボールキープ力の不足やミスプレーなどとなる。したがって相手にミスさせるディフェンス力を強化し、オフェンスリバウンドを取ればその分シュートチャンスは増えてくることになる。平素の練習はこの60回を80回に引き上げるためと云ってもよい。」

「次にシュートに結び付けても、得点しないと良い攻撃とは云えない。そのためにはシュートの確率を上げる必要がある。ここでチームのシュート確率について数的にみてみよう。チームのシュート確率がミドルシュートで0/5、ドリブルによるドライブインでは5/5、ジャンプシュートでは1/5、ポストプレーで4/5、合わせて10/20としよう。

確率を引き上げるにはどうすればよいか。確率の高いシュートを多くし、入らないシュートを減らす。ミドルシュートとジャンプシュートをそれぞれドライブインとポストプレーに切り替える。するとドライブインで10/10、ポストプレーで8/10、合わせて18/20になる。しかしながらミドルシュートとドライブインシュートは表と裏の関係にあり、ミドルがうまくならないとドライブインもうまくいかない。」

こうした計数的な講話に対して、参加した子供たちはなるほどといった納得の表情であった。講話の最後には「このドリルがなぜ必要なのか、どうすればうまくやれるのか」を常に考えながら練習することが大切と強調、従野理事の恩師でもある故吉井四郎コーチの理論も引き合いに出して「理論を教えるコーチは有り難いもの、理論が理解できれば一生懸命努力せざるを得なくなる。皆さんも先生から良いことを教わって欲しい。身体の使いすぎは怪我に繋がるが使わないと退化し、うまく使うと強くなる。体力的には一生懸命目いっぱい頑張るが、常に気持ちの上で余裕を持つことと、楽しみながらやるのが大切であり、練習における失敗は決して恥ではない」と締めくくった。

2) 実技編

最初にスキップ、ダッシュ、バック走、かかとだけのダッシュ、腿上ランニング等の個人ドリルが行われ、次に二人1組になってボールハンドリング強化のドリブル、ボール2



個を使ってのパス練習が行われた。

特にパスミスを防ぐためのディフェンスの防御可能範囲の確認や、ボールの発点をどこにするかの意識とノーモーションでのパスの大切さなどがアドバイスされた。

次にはドリブルシュートとシュートのドリルが行われた。ドリブルシュートで足を合わせるには、右手左手ともにドリブルを受け

るときにボールを掬い上げるようにすると、そのときの受け足は右手の場合は右足、左手の場合は左足となってシュートタイミングとしても良くなること。

シュートでは両手シュートだとゴールに正対しないとシュートできないが、片手シュートでは必ずしも正対しなくてもシュート可能で、シュート範囲が広がって有利であること。手首の力を抜いて肘を伸ばし、重心が飛んでいく方向にボールを投げる意識が大切であることが指導された。韓国の伝説的名シューターでもあったシン・ドンパ氏が「シュートはボールの回転が全て」と言っているが、肘を伸ばし最後に人差し指と中指で押し出すような感じでシュートすれば自然とボールの回転は良くなることが強調された。

3) チームディフェンス

1対1のディフェンスの場合抜かれることは仕方がなく、他の選手が如何にカバーするかが大切であることと、チームディフェンスとしてお互いに協力し合うことが話された。またディフェンスを強くするには自分を危険な状態において、抜かれないように練習することや、抜かれた場合でも抜かれ方があることなどが教えられ、チーム全体として「ディフェンスの協力は強力なり」と説明があった。

次にかつて日本の名シューターでもあった結城講師から次のような技術論が披露された

バスケットボールというスポーツは狭いコート上でディフェンス、オフェンスが互いに相対して得点を競い合うスポーツである。したがってコート上におかれている状況で自分は何をすべきかを判断し、瞬時に行動に移すことが成功につながる重要なポイントとなり、1秒単位でめまぐるしく状況が変わることもある。

そのとき状況判断が正しかったとしても、前述のようにたった1秒でも行動が遅れれば正しかった判断がそうではなくなり、結果的にミスプレーとなってしまふ。

“目で見て”、“今何をすべきかを判断して”、“瞬時に行動に移す”と云った一連の動作を瞬時に行うことが成功につながり、優れたプレーヤーとなっていく。

そのためには、プレー全体を見て状況を常に把握することが重要であり、目線はいつもリングの高さをキープし特別な時以外は下を向かないこと。目線がリングの高さをキープできることによって敵、味方全体の状況が把握でき、自分が何をすべきかを正しい判断ができるようになる。



瞬時に行動するためには身体の方角性が求められる。バスケットボールというスポーツは大きく分けて8方向（前後、左右、上下、左右回転）へ瞬時に対応（反応）しなくてはならない。つまり相手あるいは味方の動きや状況に対して、何時どんな状態でも瞬時に8方向への動きが求められており、その要求に対応するために常にその準備をしていなくてはならない。

私はその準備体制を「バスケットボールスタンス」と名付けている。「バスケットボールスタンス」とは、①目線はリングの高さに、②足のスタンスは肩幅よりひとつほど外へ広く、③つま先と膝は進行方向、肩のラインと同方向をキープ、④膝を曲げかかどが浮き、親指の付

け根（母子きゅう）に重心を載せることである。

これら①から④の姿勢を「バスケットボールスタンス」といい、コート上では決してかかとをつけないような姿勢を保ち習慣化すれば、瞬時に8方向へ対応することができ、この姿勢を習得することがスーパースターへの条件となる。

シュート、パス、ドリブル、ディフェンスなど全てのプレーは必ずこの「バスケットボールスタンス」の姿勢で行うよう努力することが大切。

次に重要なプレーのひとつでもあるシュートについて、基本的には数多く出版されている技術本の通りだが、ご参考までに私の考え方を申し上げたい。

現役時代に外角から毎日1,000本のシュート練習を行い、970本位成功するレベルであったが、それでも試合になると確率が50%位に落ちた。正しいフォームで数多く継続して練習することが名シューターへの道であると思う。

ドリブル、パスなどのボールコントロールは指先で行うのが常識だが、指先の強弱や方向性なども必要であり、特にシュートにおいてはそれらが求められ、ドリブルが床にボールをコントロールするのに対して、シュートはリングに向かってドリブルをする感覚にすると良い。

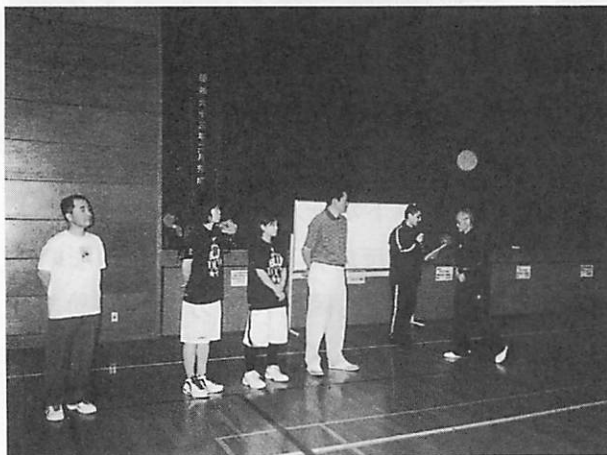
少し難しいかもしれないがイメージトレーニングすると共に、正しいフォームで数多く練習して自分のシュートフォームを確立することがシュート確率を上げる重要なポイントとなる。

3ポイントなど、決して無理な遠投はしないことも自分のフォームを崩さない大事なことである。

結びに

参加者の殆どが初心者であったことから、実技においてはややぎこちなさも見られたが、中学生たちが講師の話に耳を傾け、実技で実践しようとする姿勢には好感が持てた。今後もこのような講習会に対して振興会として協力していくことが、将来の日本バスケットの技術向上に好影響を与えるものと確信することができた。

お忙しい中ご協力いただいた先生方に感謝申し上げますと共に、今後も継続してこのようなクリニックが開催できるよう希望いたします。



さらに今後、他の地域でも同様のクリニックが開催されるのであれば、振興会の人材を活かして協力していくことを申し上げます。

[副理事長 蒲田尚史]

事務局だより

◇会費納入のお願い

新年度となり会費の納入をお願いしております。まだ会費の納入がお済みでない方は納入をお願いいたします。振興会は会員の皆さんの会費によって運営されておりますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

振込み口座番号

ゆうちょ銀行 00100-3-316035
NPO法人日本バスケットボール振興会

三菱東京UFJ銀行 神保町支店
普通預金口座 1684743
特定非営利活動法人日本バスケットボール振興会

みずほ銀行 丸の内中央支店
普通預金口座 1004687
特定非営利活動法人日本バスケットボール振興会

◇「月刊バスケットボール」誌の購読について

上記月刊誌を年間3,000円のご負担にて、ご自宅までお届けしております。新たに購読を希望される方と購読を中止される方は、その旨事務局までご連絡ください。

事務局 TEL/FAX 03-3219-9311
 MAIL sinkokai@triton.ocn.ne.jp

◇東日本大震災義援金募集について

日本協会ではスポーツ団体として上記義援金の募集を行っており、振興会として協力をした
いと考え、すでに募金箱を用意して総会の折に義援金の募集を行いました。

振興会の義援金募集について賛同下さいます方は事務局までご連絡をお願いいたします。

◇全国シニア交歓大会記念Tシャツを販売

全国シニア交歓大会の可愛いロゴと「がんばろう！日本」をデザインしたオリジナルT
シャツを1枚2000円で販売しています。この売上金の一部は東日本大震災の義援金に充
てさせていただきます。購入を希望される方は事務局までご連絡ください。

molten[®]
For the real game



For the real game

「プレーヤーの技術や意志が100%発揮される時、スポーツは本物になる」

私たちモルテン・ブランドは、この信念をもとに

世界に類のないボールと

スポーツエキップメント・メーカーとして

つねに完璧な製品づくりを目指しています。

本大会唯一の公式試合球

BGL7
GL7 国際公認球 | 検定球
貼り・天然皮革、7号球



www.molten.co.jp

株式会社 **モルテン** 東京本社 〒130-0003 東京都墨田区横川15丁目5-7



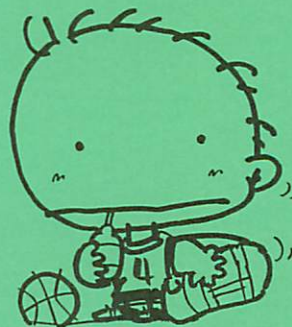
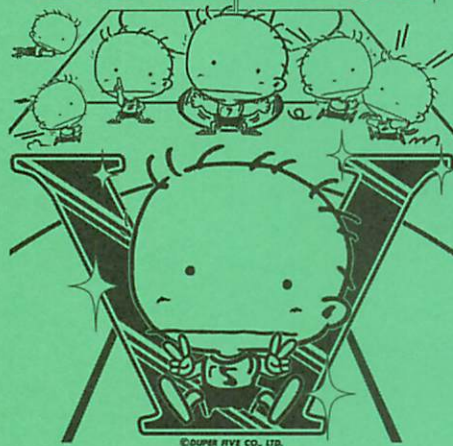
DUPER®



表現の自由人。



VICTORY GAMES



DUPER®

URL : <http://www.duper.co.jp>

デューパーファイブ株式会社
〒130-0023 東京都墨田区立川3-3-5
TEL . (03)3632-7045 (代表)
FAX . (03)3632-8327

E-mail: info@duper.co.jp