

「スーパージュニア選手育成プログラム 2019」

第3回体験プログラム

9月22日(日)、広島県立総合体育館において、第3回目の体験プログラムを開催しました。

今回のプログラムはバスケットボールです。

広島県バスケットボール協会の方々、広島ドラゴンフライズの前監督で、
現在U15ヘッドコーチである尺野将太さんに指導をしていただきました。



準備運動のあと、まずはドリブルの練習です。右手でも左手でもドリブルができるように練習をしますが、利き手では上手くできてても反対の手でドリブルをするのは慣れるまでは難しいですね。

できるようになったら、二人組でドリブルをしながらじゃんけんをします。ドリブルしているボールから目を離して、頭ではじゃんけんのことを考えなくてはなりません。これは試合中に、ドリブルをしながら周りを見てプレーする動きを遊びながら身に付けられるもので、大変盛り上がっていました。



シュートの練習では、片手でシュートを打つ「ワンハンドシュート」を教えていただきました。小学生や女子では通常両手でシュートを打つことが多いですが、国際基準では小学生でも片手で打つのが基本になっているそうです。

両手で打つときはボールの支え方や腕の使い方が違い、最初はなかなかゴールに届かなかったり、違う方向にボールが行ってしまったりしていましたが、コツを教えてもらいながら練習していくと、徐々にボールをコントロールできるようになってきました。できるようになるとプレーの幅も広がるので、練習を続けてほしいですね。



次はパスの練習です。二人で走りながら、ディフェンスにカットされないようにパスをします。この時、カットされないようにパスの距離が短くなってしまいがちですが、オフェンス二人の距離が近いとディフェンサー一人で守れてしまうため、しっかり距離を取ることが大事だと教えていただきました。



続いて、オフェンスとディフェンスを決めて1対1で実践モードの練習です。置いてあるマーカーを越えてからでないとディフェンスができないなど、ルールを決めて行いました。ディフェンスがないコースを見つけてドリブルシュートをするなど、実際の試合に近い状況に自然となる練習で、ジュニア選手たちも実践感覚をつかめたのではないのでしょうか。



そして、いよいよ試合です。試合では、どの選手も真剣な表情でボールを追って、白熱した試合が展開されました。今日は実践で使える練習を沢山したので、練習で学んだことをすぐにプレーに活かすことができましたと思います。また、待機している選手もしっかり応援し、シュートが決まると一緒に熱く盛り上がっていました。



今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会委員で川崎医科大学の桜井由佳先生による「水分摂取について」の講話でした。

毎年暑さは厳しく今年も9月に入っても真夏日が続いており、熱中症に関するニュースが絶えません。スポーツ活動中の熱中症予防について、保護者の方々は熱心に耳を傾け、質問などもされていました。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方、広島文教大学の学生の方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

