

## U-13 広島強化練習会オリエンテーション資料

平成28年 1月11日(月)  
広島県U-15CM 上田英生

### ■目的

- (1) 広島県ジュニアにおける統一したファンダメンタルの構築
  - ①マンツーマン (ステップワーク、ポジション、ハンドワーク、フィジカルコンタクト、予測など)
  - ②トランジション (オフェンス・ディフェンスの切り替えの意識、スピードなど)
  - ③スペーシング (4Dの考え方、視野の取り方、判断の仕方など)
  - ④シュート (様々なバリエーションのシュートの打ち方など)
- (2) 主体的にバスケットボールに取り組む高いレベルを目指す選手の育成
  - ①気づく、自分で考える力
  - ②行動する(チャレンジする)力
  - ③応用(対応能)力
- (3) 選手の交流
  - ①他地区の選手との交流
  - ②別世代の選手との交流

### ■心構え

- (1) バスケットボールに取り組む「目的」と「目標」のちがい  
『目的』 = (バスケットボールを通して) どのような人間に成長するか  
『目標』 = (バスケットボールという) 競技に対して求める結果
- (2) 広島県U-13強化練習会に参加する選手に求める「目的」と「目標」  
『目的』 = 広島県のバスケットボールをリードする選手になる。

広島県ジュニアをリードする選手、人間になるためには、あらゆる場面において、保護者に、仲間、友達に、学級に、学校に、地域に、感動を与える言動がとれなくてはならない。  
だから、どのような動き、言葉がけが必要かを、いつも意識し、部活動、学校生活、日常生活を送っていく必要がある。

『目標』 = 広島県選抜チーム(ジュニア・国体)や広島県のチームが全国大会で優勝する。

- (3) スローガン 『Active Playing Basketball』

目指す選手・生徒の姿

外からの力で何かをやるのではなく、内側からわき起こるものでバスケットボールや日常生活における活動に取り組める集団や個人(選手・生徒)。

- ①何事に対しても、気づき、自らが考え、動く力を身につける。

「他人」に指示されて何かをするよりも、自分が気づき考えて「正しい(良い)こと」や「誰かのためになること」を主体的に行える方が自分自身のより良い成長につながる。

- ②何事に対しても、挑戦する力を身につける。

新しいことや失敗を恐れて「挑戦する」ことをやめたら、何も生み出すことはできない。自らが何かを生み出すことをやめたら、ステップアップできないバスケットボール(や人生)になる。それは、味気ないバスケットボール(や人生)ではないだろうか？

③状況や他人、環境に対応できる力を身につける。

バスケットボールは瞬間の変化に対応できなければ上手く行うことができない。相手と自分の関係、審判のジャッジ、相手チームの戦術、コートやフロアの状況、会場の雰囲気など自分自身ではコントロールできない様々な要因を相手にしなければならぬ。自分でコントロールできないことに集中を乱されるよりも、自分自身がそれらに柔軟に対応する力をつけることにより、自身を悩まず障害を乗り越える方が100倍簡単で、格好良いことである。

④「今」をがんばるという習慣・考え方を身につける。

いきなりがんだり続けることは難しい。しかし、「今だけ」「この練習だけ」「今日一日だけ」という短いことを頑張るのはそれほど難しいことではない。この瞬間のがんばりを継続して習慣化することが頑張り続ける自分自身を創りあげることになる。その姿を想像してみたら…。

⑤「やれることをやり切ったかどうか」と常に自分に問いかける習慣をつける。

自分にしか分からないこと、自分にしかコントロールできないことについては、自分に嘘をつかない、自分を裏切らない、その先に今までにない凄味を増した自分自身の姿があるのだから。

⑥チームメイトに頼るのではなく、チームメイトに頼られる選手を目指す。

「依存的な心」と「仲間を信頼する心」の違いを理解しよう。誰よりも先に、自分の頑張る姿、仲間をリードする姿を各々が周りに表現することで「依存的な心」から「仲間を信頼する心」へと変化していく。誰よりも先にそのような言動がとれる選手や人間が真のリーダーなのではないだろうか。

■練習・指導方針

(1) 練習は楽しく、全力で。

バスケットボールは楽しい。楽しいことをしていれば笑顔になる。また時間も忘れて夢中に取り組む。たとえそれが苦しい練習でも嫌いな練習でも、夢中に取り組んでいるので苦にならない。もちろん、手抜きの練習もなくなる。バスケットボールが好きならば、プレイヤーは「上手くなりたい」「上手になりたい」と思える。そういう練習を全力で行うこと。試合は70~80%の力で、練習は100%以上∞の力で行わなければならない。なぜなら100%の力で試合をしたらミスだらけになるから。練習で100%を超えようと練習していれば、自分の100%が120%にも150%にもなる。だから常に全力を尽くせる練習ができる選手でありたい。

(2) 自分自身の伸びようとする力を前面に出す。

プレイヤーの自然に伸びる力を常に前面に置いた練習が大切。個々の資質や能力を導き伸ばすこと。そして明るさも大切。声を出すことはもっと大切。練習に熱中できるプレイヤーは自然に声が出る。その反面、無駄な声は疲労につながる。