

この度、U-15 トップエンデバーに召集された丸谷美和子先生から報告をいただきました。また丸谷先生はトップエンデバーから帰られた後、北海道のジュニア選手を集めてのブロックエンデバーで伝達講習をされました。

トップエンデバーに集められた選手と北海道の選抜選手との基本技術の差について述べておられます。ぜひ参考にしてください。

U-15 トップエンデバー伝達講習会および
北海道ブロックエンデバー強化合宿報告

札幌市立手稲中学校 丸谷美和子

【U-15 女子トップエンデバー伝達講習会】

9月13日から3日間にわたり、ナショナルトレーニングセンターで全国9ブロックから31名の選手が集まり、合宿が行われました。

まず、合宿が行われたナショナルトレーニングセンターは、とても素晴らしい施設で、先日の北京オリンピックで活躍した日本のトップレベルの選手達を見かけることも多く、ここで合宿を行える中学生達は、なんて幸せなんだろうと感じました。

また、そのような環境で練習することによって、日本を代表する選手達の雰囲気を感じて、中学生達の意識も日本を代表する選手になりたいという思いが高くなったのではないかと思います。開校式でも、U-18強化委員の井上眞一先生や星澤純一先生から、世界と戦うことを目標に頑張る欲しいとのお話があり、この若い中学生の世代から、世界を意識した指導が必要であることを知り、改めて今回の合宿に参加させていただいたことの責任と緊張が増しました。

今回の合宿は、エンデバーの伝達講習会ではありましたが、来年行われるU-16のアジア選手権および2年後の世界選手権を見据えて選手を選抜する目的もあったので、3日のうち後半はゲームによるセレクションが主な内容でした。

前半のエンデバーの伝達講習会は、エンデバーのメニューの基本であるファンダメンタルのドリルを行いました。次々とメニューに取り組む選手達の様子を見

ていると、エンデバー制度の浸透によって、全国で同じメニューが行われている結果が出てきているように感じました。しかし、鷲野先生からは「メニューを知っていて、出来るだけではダメ。この練習が何の目的のために必要なのか、その意味を考えて練習に取り組みなさい。」という話が練習を止めて何度もありました。この「目的意識を持つこと」と「観ること」は、合宿中何度も強調していました。

そして今回、ドリブルで相手を抜く技術の中でも、クロスオーバーのドリブルが有効だということで、ボールハンドリングのラウンド（回す）が大切な技術の練習であると話されていました。鷲野先生はこの手の動きを「Jの手」と命名しており、肩関節を大きく使ってボールをキープするドリブルの技術を身につけることによって、ディフェンスを観察しながらドリブルで抜き去ることができるようになるので、Jの手のハンドリングを練習して欲しいと話していました。

また、今回は「察知力」が大切であるということも話していました。察知力とは、瞬時に判断して正確に相手よりも先に動き出すことと、それに向けて毎日の反復練習と情報収集、そしてこまめな目標設定と自己反省を行うということでした。

後半は主にゲームが中心でした。その際には、ミスをおそれてプレーをする選手は魅力がないので思い切りよくプレーするようにと選手達のパフォーマンスに対する意識を喚起していました。実際にゲームになるとそれまでのファンダメンタルの練習中には見られなかった、それぞれの選手の持ち味が発揮され、素晴らしいプレーが次々と見られました。今回集まった選手31名の中で170cm以上の選手が21名、180cm以上の選手5名おり、170cm以上の選手は、自分のチームでは5番のポジションでプレーすることが多い中、今回の合宿では2番から3番のポジションでのプレーを要求され、少し戸惑う選手もいましたが、いつもと違うポジションでプレーできることを喜んでアウトサイドのシュートに挑戦する姿も見られました。

コーチは、全国9ブロックからブロックエンデバー・推薦コーチとして9名が集まりましたが、自費で参加された方も4名いらっしゃいました。また、各ブロックからいらした先生方は、今年のジュニアオールスターでヘッドコーチを務める方も多かったようです。その方達のお話を伺うと、県をまたいでの遠征は当たり前に行われており、北海道のように海を渡らなければ他都府県と試合が出来ないという条件の悪さを改めて感じました。

今回トップエンデバーの合宿に参加させていただき、日本のトップレベルの指導者の方々の指導を見たり話を聞くことができ、またこれから日本を代表する選手に成長していくトップレベルの中学生のプレーを見ることが出来て、大きな刺激を受けた3日間でした。

メニュー

第1日目 14:30～18:00

- ・開校式
- ・トレーニング（フットワーク）
- ・ハンドリング
- ・ドリブルワーク
- ・ピボット
- ・スペーシング（2-0、2-1、2-2）
- ・パスランレイアップシュート
- ・ポジション別1対1

第2日目 9:00～12:00 14:30～18:00

<午前>

- ・シェーピングドリル
- ・ミートジャンプシュート
- ・ボールマンディフェンスとオフボールマンディフェンス
- ・シュートアラカルト（ダブルクラッチシュート他）
- ・ランニングシュートの基本
- ・ポジション別1対1
- ・ボードジャンプ

<午後>

- ・ハンドリング
- ・班ごとにスローインの動きの確認
- ・GAME（8分×9）

第3日目 9:00～11:30

- ・フリーアップ
- ・GAME（8分×5）
- ・5往復ダッシュ（28mコート：60秒以内）
- ・閉校式

※日本バスケットボール協会の公式サイト「ENDEAVOR PROJECT 2008-2009」にも合宿の詳細や選手のコメントが載っています。

【U-15女子北海道ブロックエンデバー伝達講習会】

9月のトップエンデバーの講習を受けて、10月3日・4日に北海道ブロック

での伝達

講習会を行いました。

今回は3日間の合宿のうち、前半はエンデバー講習会、後半は3月に行われるジュニアオールスター大会に参加する北海道代表を選ぶセレクションという形で、道内から42名の選手が集まり行なわれました。エンデバー講習会の方では、先日のトップエンデバーで北海道ブロック代表として参加した、札幌市立宮の丘中学校の長岡萌映子さんにお手伝いをしてもらいました。

初日のメニューは、フットワーク・ボールハンドリング・ドリブルワークでしたが、北海道の選手を見て気になったことは、足元の弱さです。膝が内側に入りやすく、ぐらついてピボットフットがぶれてしまう選手が多く見られました。選手達には、今後、スピードのあるプレーを行うようになった時、体重が増えていくことを考えると、より膝への負担が大きくなり、大きなけがにつながることを考えられるので、つま先と膝の向きが同じ方向を向くように意識することと、大腿の筋力をつけるように説明をしました。

ボールハンドリングでは、著しく出来ない選手はいませんでした。選手間で大きく差が出てきました。ハンドリングがしっかりしているとボールキープに自信が生まれ、それが視野の確保につながることで、ボールがあればいつでもできるので、練習を重ねて欲しいと伝えました。

翌日は、ピボット・スペーシング・シェーピングを行いました。ここでは、特にボールの位置と視野が気になりました。

簡単にボールを身体の前に持ってきてディフェンスがいても内側の手でパスをする、また、ボールを持ってもリングを見ない選手がとて多かったように感じます。

リングを見ない事に関しては、セレクションの試合の中でも気になりました。ボールをもらったら、まずドリブルをつく選手がいて、シュートやパスのチャンス逃していたからです。小さい選手がドリブルをついて間合いを詰めてしまったら、大きい選手が相手だと間違いなくシュートチャンスはなくなります。ボールをもらった瞬間にまずシュートを狙う習慣をつけて欲しいと思いました。

また、ミートが弱くてディフェンスを振り切れない、ストップがしっかりできていない選手も多かったように思います。これは初日に気になった脚の弱さからくるものでもあると思いますので、ストップを意識して行うことと毎日のトレーニングを大切に行なって欲しいと思います。

今回トップエンデバーの合宿と北海道ブロックエンデバー合宿の両方を経験させていただいて、改めて、北海道の女子が全国で勝つためにはどうしたらよいかを考えました。そして、北海道の小さい選手が全国の大きい選手に勝った

めにはどうしたら良いのか、ということは、トップエンデバーの合宿で聞いた、日本の小さい選手が世界の大きい選手に勝つためにはどうしたら良いのかということと考え方は似ているのではないかと思います。

世界で戦うには、スピードのあるプレー、日本人の勤勉さを生かした正確なプレー、大きい選手をかわすシュートの技術が必要であるという話を聞きました。このことが北海道の女子が勝つためのヒントにもなるのではないかと感じています。

以上、拙い文章ですが、私が今回参加したU-15 トップエンデバーの合宿および北海道ブロックエンデバー合宿の報告とさせていただきます。

最後になりましたが、このような貴重な経験ができたことに大変感謝しています。とても勉強になりました。ありがとうございました。

HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会