

## 平成 27 年度教員免許状更新講習実践報告

—選択科目バスケットボール—

The teacher's license update lecture practice report.

— The optional subject Basketball —

山村 伸

Shin Yamamura

### Abstract

This report introduces the coordination training in basketball made by the teacher's license update lecture. Training menu was selected on the basis of the coordination ability of the seven (Reaction, differencing, coupling, adaptability, balance, rhythm, and orientation). Furthermore, I considered the questionnaire result to utilize in the next year.

キーワード：バスケットボール、コーディネーション、教員免許更新講習

Key words : Basketball, Coordination, teacher's license update lecture

### I はじめに

本稿では、平成 27 年度に武蔵丘短期大学（以下本学）で行われた教員免許更新講習の実技開講科目の 1 つであるバスケットボールの内容を紹介する。

講習の全体の流れとして、午前中に講義、午後に実技を行った。昨年度からの変更点として、講義内容に「コーチの役割と責務」の項目を追加し、コーディネーショントレーニングの実技講習を行う前に、講義形式での講習を導入した。

また、次年度以降の講習内容設定の一助とするため、記述形式でのアンケート結果も紹介する。

#### 1. コーディネーショントレーニングとは？

コーディネーショントレーニングとは、古くは旧ソ連の神経生理学者ベルンシュタインの研究にさかのぼり、主にヨーロッパを中心にスポーツの世界で広く取り入れられ、多くの成果をあげているトレーニングである。

コーディネーショントレーニングを一言でいうと、俗にいう「運動神経」を鍛えるトレーニングといえる。スポーツの指導場面において、「あの選手はセンスがいい」といった表現をすることがある。このような選手達の動きに隠されているのがコーディネーション能力であると考えられている。コーディネーション能力とは、身の周りの状況を的確に

とらえ目的に合ったパフォーマンスを効率よく行える能力のことであり、この能力を科学的に分析して「運動神経を鍛える運動」として体系化したのが、コーディネーショントレーニングである。

#### 2. コーディネーション能力の分類 (図 1)

コーディネーション能力は以下の 7 つの能力に分類される<sup>1) 2)</sup>。

##### 1) リアクション (Reaction) 能力

タイミングよく即座に正しい判断をして反応する能力

##### 2) ディファレンシング (Differencing) 能力

対象までの距離や位置などを認識し、力の強弱や変化をつける能力。

##### 3) カップリング (Coupling) 能力

複数の動きや技術を同時に行う能力

##### 4) アダプタビリティ (Adaptability) 能力

状況が変わったことを認識し、動きや技術を適切なものへ変更して身体を動かす能力。

##### 5) バランス (Balance) 能力

身体バランスを維持し、崩れた際に素早く回復する能力

##### 6) リズム (Rhythm) 能力

タイミングをつかんだり、リズムカルに運動する能力

##### 7) オリエンテーション (Orientation) 能力

周りの物や人がどういう位置関係にあるかを把握する能力。



図 1. 7つのコーディネーション能力

### 3. コーディネーショントレーニングによって期待できる効果

#### 1) ケガをしにくくなる

バランスを崩したり、突然の変化に対する状況判断など、ケガがおこりやすい場面には必ずコーディネーション能力が関係している。

#### 2) 技術を早く覚え、上手にできる

コーディネーション能力を高めることは、様々な技術や動きをすぐに真似て、身体を動かすことにつながる。

#### 3) 技術をいつでも、確実に発揮できる

状況の変化に応じ正確な判断をし、技術を発揮することにつながる。

特に、神経系が著しく発達する12歳までに行うとその効果が高いとされる。

### 4. バasketボールにおけるコーディネーショントレーニングの有効性

Basketボールはコート上5人対5人の2チームが制限時間内(10分×4ピリオド)に得点を競うゲームであり、攻守が目まぐるしく変化しその中で状況を判断し、素早くて確かなプレーを選択することが求められる。この点は他のゴール型の種目と同様であるが、Basketボールがサッカーなど他の球技種目と大きく異なるのは、得点、失点後もプレーが止まることなく、攻撃と防御が交互に連続的に行われる点にある。このことから、Basketボールは他の球技と比較しても、よりコーディネーション能力が求められる競技といえ、その能力を高めるこ

とは非常に有効であると考えられる<sup>1)</sup>。

## II 内容

### 1. 日程

平成27年8月7日(金曜日) 9:20～16:30

### 2. 対象

平成27年度 学校法人後藤学園武蔵丘短期大学教員免許更新講習 選択実技科目(Basketボール) 履修者42名

### 3. 場所

学校法人後藤学園武蔵丘短期大学 体育館

### 4. 講習のスケジュール

9:20～10:50 講義

「Basketボールの歴史及びその特性」

「コーチの役割と責務」

10:50～11:00 休憩

11:00～12:30 講義

「コーディネーショントレーニング」

12:30～13:30 昼食

13:30～15:00 実技

「コーディネーショントレーニング」

15:00～15:30 シャワー・休憩

15:30～16:30 「確認テスト」

#### 1) 講義「Basketボールの歴史及びその特性」、 「コーチの役割と責務」

公益財団法人日本Basketボール協会の発行するBasketボール指導教本に基づき、講義形式で行った<sup>3)4)</sup>。

#### 2) 講義「コーディネーショントレーニング」

コーディネーショントレーニングの有効性、7つのコーディネーション能力、午後の実技で行う内容をプロジェクターの映像と解説を交えて説明した。

#### 3) 実技「コーディネーショントレーニング」

7つのコーディネーション能力それぞれとリンクしたBasketボールにおけるコーディネーショントレーニングを実施した。

#### 4) 「確認テスト」

講習の内容を確認する目的で、レポート形式のテストを行った。

#### 5. Basketボールにおけるコーディネーショントレーニングの詳細

本講習ではコーディネーショントレーニングにおける7つの能力に沿って、それに適したドリルを紹介した。なお、7つのコーディネーション能力を厳密に分類することは非常に困難である為、ドリルによっては2つあるいは3つの能力を複合的にトレーニングするケースがあることを付け加えておく。

また、トレーニングの難易度が上がるにつれ、失敗経験も多くなることから、失敗するのは当然である事、「遊び」の要素を持ち、楽しみながらチャレンジする事を念頭に実施した。これは生徒・児童に指導する際も同様である。

### 1) リアクション (Reaction) 能力

「ウォールキャッチ」

2人1組、ボール1球で行い、レシーバーは壁から約2m離れ壁に向かって立つ、パサーは手元が見えない様にレシーバーの後ろからボールを壁にぶつけ、レシーバーは床にボールが落下する前にキャッチする。

### 2) ディファレンシング (Differencing) 能力

「マシンガンパス」

4人1組でレシーバーを1人決め、ボール3球で行う。レシーバーは3人のパサーから順番に飛んでくるボールをキャッチし、同時にボールを持っていない人を見つけ素早くパスを出す(図2)。



図2. 「マシンガンパス」

### 3) カップリング (Coupling) 能力

「2ボールボールハンドリング」

2つのボールをお手玉の様に1つずつ投げ上げキャッチする。

例：右手で投げ上げ左手でキャッチする、右手で投げた直後に左手のボールを右手に持ちかえる、これを連続して行う。

### 4) アダプタビリティ (Adaptability) 能力

「2ボールパッシング」

2人1組、ボール2球で行い、先ずリーダーを決める。リーダーがチェストパスを出したら、レシーバーはそれを判断してバウンドパスを出す。リーダーがバウンドパスの場合はこの逆である(図3)。

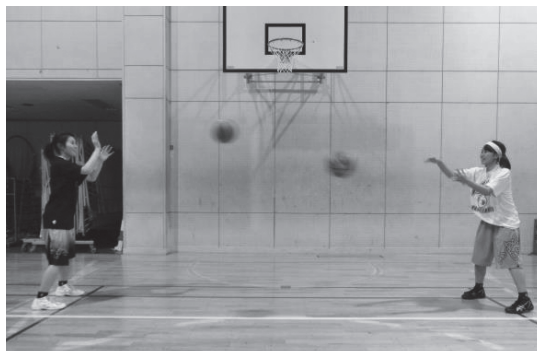


図3. 「2ボールパッシング」

### 5) バランス (Balance) 能力

「片足ショット」

フリースローを打つ際に、片足をあげたまま打つ(図4)。

「3ジャンプショット」

フリースローを打つ際に、ボールを持ったままその場で軽く3回ジャンプして打つ。



図4. 「片足ショット」

### 6) リズム (Rhythm) 能力

「2ボールドリブルチェンジ」

左右のドリブルの高さを変化させながら行う。

例：右手は膝の高さ、左手は胸の高さなど(図5)。



図5. 「2 ボールドリブルチェンジ」

### 7) オリエンテーション (Orientation) 能力

#### 「1 回転キャッチ」

頭上に投げ上げたボールをボールが空中にある間に身体を1回転させてキャッチする。

#### 「背面キャッチ」

ボールを真上に投げ上げ、背中越しにキャッチする。

## Ⅲ アンケート結果の考察及びまとめ

確認テストの最後に受講者全員に講習内容についてのアンケート(自由記述)を依頼した。ここではその結果(抜粋)を基に今後の改善点について記したい。

### 1. アンケート結果

- ありがとうございました。バスケットボールの基本を確認することができました。コーディネーショントレーニングとても参考になりました。(高・保体)
- 午後の実技は運動量としてはちょうど良かった。講習もためになりました。(高・保体)
- バスケットボールの授業内容のバリエーションを増やすことができそうです。(高・保体)
- 今まで使ったことがほとんどなかったコーディネーション能力を学ぶことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後は今日得た知識をしっかりと自分のものにして選手に伝えて行こうと思います。本日はありがとうございました。(高・保体)
- 実技と教室での講習のバランスがとてもよく、内容の濃い1日を過ごすことができました。ありがとうございました。(高・保体)
- ここまで最新教育事情と共にスポーツにおいても

グローバルな視点に立ち何が良いのか指導者が戸惑うことも増えてきている今日この頃です。今日学んだことをもっと発信してもらいたいと現場の教員は思っていることだと考えます。私にとって、すごくありがたい話が多かったです。どうぞ宜しくお願いいたします。ありがとうございました。(高・保体)

■昨日までパワーポイントと資料に慣れていたので、本日の授業はやや戸惑いました。勿論、我々はメモを取ったりしていますが、先生が板書された内容が必ずしも見える状態になかったので、それならば画面で前後できるパワーポイントの方が説明する先生も我々も分かり易かったのではないかと思います。

■今の季節では実技講習を行う上で支障が生じる暑さで指導者も大変かと思います。可能であれば他の実技種目も涼しい時期にできればさらに充実した内容の講習になると思います。ありがとうございました。(高・体育)

※□は肯定的な意見、■は改善点・要望をあらわす。

### 2. 考察及びまとめ

アンケート結果は特にコーディネーショントレーニングについて肯定的な意見が多かった。その背景として、今回のメニューを比較的活用しやすいバスケットボール部の顧問である受講者が多かったことが挙げられる。また、今回取り扱ったメニューは基本的なチェストパス、あるいはその場でのドリブルができたうえでの練習内容が多かった為、学校体育に取り入れるにはある程度段階を経て取り組む必要があると考えられる。

講義においては、パワーポイントを使用せず板書での進行であった為に、更新講習全体のバランスを崩してしまった様であるが、これは今後の検討課題としたい。

また、本年度の更新講習も猛暑の中行われた。受講者の負担軽減、熱中症予防の為にバスケットゴールを用いず、大教室でのボールのみを使用した実技の実施。あるいは講義のみで実技は行わないなどの対応策が考えられる。しかしながら、30代、40代の受講者からは「実技の時間を増やしてもっと練習メニューなど教えて欲しい」という意見が多いのも現状である。これは特にバスケットボール経験の無い受講者において顕著である。ケガや熱中症に

は細心の注意を払いつつ、受講者の年齢、バスケットボール経験の有無、カテゴリー（小学校、中学校、高等学校）、受講者のニーズを鑑みたうえで、今後も講習内容を微調整し続ける姿勢が重要であると考ええる。

今回取り上げたバスケットボールにおけるコーディネーショントレーニングは、特に神経系の発達著しい世代を受け持つ小学校の先生方にミニバスケットボールの時間、体育の授業時間を問わず取り入れていただければ幸いである。

#### 【参考文献】

- 1) 竹内敏康（2008）スポーツ・コーディネーショントレーニング バスケットボール編 スキージャーナル株式会社
- 2) 公益財団法人日本バスケットボール協会テクニカル委員会（2013）JBA 公式テキスト コーディネーショントレーニング基礎編 公益財団法人日本バスケットボール協会
- 3) 財団法人日本バスケットボール協会（2002）バスケットボール指導教本 大修館書店
- 4) 公益財団法人日本バスケットボール協会（2014）バスケットボール指導教本改訂版 上巻 大修館書店

