

実践報告

高校生を対象としたバスケットボールクリニックの取り組み

Basketball clinic for high school students

山村 伸 荒川 崇
Shin Yamamura Takashi Arakawa

Abstract

This report introduces the action of the basketball clinic for the high school students by our college lecturer.

Key words : Basketball, Warming-up, Heat-injury

I はじめに

本稿では、本学教員による高校生を対象としたバスケットボールクリニックの取り組みを紹介する。事前に顧問の教員との打ち合わせを行った所、顧問自身がバスケットボール経験者ではなく、部員には初心者が多いということ、また、部員に怪我人が多いという話などが挙げられた。それらを鑑み、今回のクリニックではスキル面においては、ドリブルやボールミート（ボールのもらい方）の基礎的な練習ドリルをメインに行い、フィジカル面では基礎体力向上、コーディネーション能力、外傷・障害予防を目的としたウォーミングアップ方法の紹介を行った。また、夏季ということもあったので、併せて熱中症予防のコンディショニング指導も行った。

II 内容

1. 日程

平成 24 年 7 月 17 日（火曜日） 9:00～12:00

2. 対象

埼玉県西部の高等学校男子バスケットボール部 25 名

3. 場所

高等学校体育館

4. 当日の流れ

9:00～9:30 ウォーミングアップ
（高等学校独自のもの）

9:30～10:30 バスケットボールクリニック
ドリブル、ボールミート（ボールのもらい方）
のファンダメンタル

1対1の考え方

10:45～11:00 休憩

11:00～12:00 トレーニングクリニック
体力向上要素、コーディネーション要素、外傷、
障害予防要素からなるウォーミングアップの提案

コンディショニングについて（熱中症予防に関する疲労マネジメント）

5. バスケットボールクリニックの詳細

- 1) ドリブル
 - ①フロントチェンジ
 - ②リバースドリブル
 - ③ビハインド・ザ・バック
 - ④ドラッグドリブル&スペースメイカー
- 2) ボールミート (ボールのもらい方)
 - (1) ルーズなディフェンスに対するボールのもらい方
 - ①ジャンプストップ
 - ②縦方向のスライドストップ。
 - (2) ノーマルなディフェンスに対するボールのもらい方
 - ①ジャンプストップ
 - ②横方向のスライドストップ
 - ③サイドストップ
 - (3) タイтнаディフェンスに対するボールのもらい方
 - ①ジャンプストップ
 - ②スライドストップからのリバースターン。
 - (4) ムービングレシーブ
- 3) ウイングポジションからの1対1
 - (1) オフェンス トリプルセット (パス、ドリブル、シュートのできる構え)、ゴールに直線的にドライブすること。
 - (2) ディフェンス ディナイディフェンス (パスを簡単に通させないディフェンス)、ボールマンに対するディフェンスのポジション。



図1 著者によるバスケットボールクリニックの様子

6. トレーニングクリニックの詳細

- 1) 体力向上要素、コーディネーション要素、外傷、障害予防要素からなるウォーミングアップの提案
肩前回し+ジョグ
肩後回し+バックジョグ
*2往復 ① → ② → ① → ②
肩前後回し+サイドステップ 2往復
ランジエクステンション
サイドランジ (ターン)
ベアクローラ → ツイスト3アクション 30回
ベアクローラ → ツイスト2アクション 20回
⑧レッグスイングランジ 6タイム
ヒップジョイントリズム
バットキッカー
ヒールキック
ジャムステップ 10sec → 5m ダッシュ
ジャムステップ 5sec → 5m ダッシュ
ワンレッグプッシュアップ 左右各 10回
ネックバーキープ

7. コンディショニング指導の詳細

- 1) 熱中症予防
熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病
- (1) 生活リズムの安定 (疲労マネジメント)
リスクアセスメント (現状把握→問題抽出) →
リスクマネジメント (改善・回避 コントロール)
リスクコミュニケーション (家庭・チーム)
- (2) 食事: 栄養 (炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミン)
 - ①回数 (空腹を感じる前 5~6回/1日)
 - ②摂取エネルギー (3000~4000kcal)
 - ③タイミング (運動後30分以内: ゴールデンタイム)
 - ④睡眠: 理想...6時間~7時間半90分単位での睡眠サイクルを心がける (目覚めが良い) 成長ホルモン分泌
 - ⑤体重測定と水分摂取タイミング練習60分前
練習15分前 +500g~1kg (500ml~1000ml)
トイレ後=排出量 (最大500ml@膀胱の限界)
練習直後 必要摂取量=練習60分前-練習直後

自宅到着時 必要摂取量の摂取確認

⑥水分摂取の内容 電解質成分を含むもの

例) スポーツドリンク ナトリウム・カリウム・塩素・カルシウム・マグネシウム



図2 荒川講師によるトレーニングクリニックの様子

Ⅲ まとめ

今回のクリニックは単発的ではあったが、顧問の教諭も非常に協力的であり、何より生徒達が意欲的であったことに感謝したい。今後さらに継続的に行うと共に、新規のチームにも提案していく予定である。課題としては、今回のクリニックの内容はどのチームにおいても必要であろうと考えられる基礎的なものをメインに取り扱ったが、チームのスタイルやコーチのバスケットボールに対する考え方は千差万別なので、今後、クリニックの中でより応用的なものを扱う際には、見解の不一致やトラブルを避ける為、何より選手の為に事前の十分な打ち合わせが必要不可欠になると考えられる。

今回のような活動を通じ、バスケットボールが益々盛んになり、併せて本学が生徒たちの間でより認知されれば幸いである。