

# 実践報告

## 教員免許状更新講習実践報告 —実技科目バスケットボール—

### The teacher's license update lecture practice report. —The practical 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).

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、武蔵丘短期大学（以下本学とする）における平成 25 年教員免許更新講習の開講科目の 1 つであるバスケットボールの内容を紹介する。前年度のアンケート結果から、バスケットボール未経験者の受講者が多いこと、小学校の教員が多いことを鑑み、今回は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を実施した。

### 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

ーショントレーニングである。

特にバスケットボールは、一瞬で状況を判断して、素早く的確なパフォーマンスを行うことが求められ、攻守交代も頻繁に行われるため、他のスポーツと比較しても、よりコーディネーション能力が求められる競技といえる<sup>1)</sup>。

### 2. コーディネーション能力の分類

コーディネーション能力は以下の 7 つの能力に分類することができる。

#### 1) リズム能力

タイミングをつかんだり、リズムカルに運動する能力

#### 2) バランス能力

身体バランスを維持し、崩れた際に素早く回復する能力

#### 3) 連結能力

身体の各部位を正確に、無駄なく同調させる能力

#### 4) 定位能力

相手と味方が複雑に入り乱れている状況、あるいはボールやゴールと自分の位置関係において自分の身体の位置を時間的・空間的に正確に決める能力

#### 5) 識別能力

手や足、用具などを正確に操作する能力

#### 6) 反応能力

予期していた、していなかったに関わらず、情報

に対して素早く反応する能力

#### 7) 変換能力

プレーが経過している最中に、突如知覚した、あるいは予測した状況の変化に対して、動作を切り替える能力

### 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
- 2) 技術を早く覚え、上手にできる
- 3) 技術をいつでも、確実に発揮できる

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。

## II 内容

### 1. 日程

平成 25 年 8 月 9 日（金曜日） 9:20～16:30

### 2. 対象

教員免許更新講習実技科目（バスケットボール）履修者 25 名

### 3. 場所

学校法人後藤学園武蔵丘短期大学体育館

### 4. 当日の流れ

- 9:20～10:50 講義 バスケットボールの歴史及びその特性
- 10:50～11:00 休憩
- 11:00～12:30 グループディスカッション
- 12:30～13:30 昼食
- 13:30～15:00 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 テスト

本稿では 13:30～15:00 に行った、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を採り上げた。

### 5. 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の詳細

今回の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) リズム能力

「2 ボールドリブルチェンジ」

2 つのボールを両手でドリブルし、合図によって左右のドリブルの高さを変化させる 例：右手は膝の高さ、左手は胸の高さなど（図 1）。

#### 2) バランス能力

「片足シュート」

フリースローを打つ際に、片足をあげたまま打つ。

「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。

#### 3) 連結能力

「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) 定位能力

「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。



図 1 「2 ボールドリブルチェンジ」

#### 5) 識別能力

「マシンガンパス」

4 人 1 組でレシーバー（ボールの受け手）を 1 人決め、ボール 3 球で行う。レシーバーは 3 人のパス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。

#### 6) 反応能力

#### 「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。

#### 7) 変換能力

##### 「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2)。



図2 「2ボールパッシング」

#### 【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asketボール編 スキージャーマナル株式会社

### III まとめ

平成25年度教員免許更新講習実技科目(バスケットボール)において、コーディネーショントレーニングの実技指導を行った。トレーニングの内容は7つのコーディネーション能力とされる、リズム能力、バランス能力、連結能力、定位能力、識別能力、反応能力、変換能力に従い選定した。対象が教員であること、免許の更新講習であることから受講者は積極的かつ協力的に受講されている方が殆どであった。しかしながら、猛暑の中、空調施設のない体育館で行わざるをえない為、水分補給などは十分に行ったが、特に50代の受講者には負担が大きかったように感じる。

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、特に神経系の発達の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。