

プレゴールデンエイジ（フレッシュ：U-10、マイクロ：U-8）
のためのエクササイズ

フレッシュ・マイクロミニバスケットボール 指導マニュアル



財団法人 日本バスケットボール協会



はじめに

日本バスケットボール協会では「JABBA変革21」を2002年(H.14)に発表、将来の日本バスケットボールの発展につながる計画を策定し、鋭意取り組んでいるところであり、その実現を期して「一貫指導システム」＝「エンデバー制度」を立ち上げているところです。

「エンデバー制度」を全国各地に展開し、一貫した指導者の養成とプレイヤーの発掘・育成を行い、バスケットボール界の底辺拡大を図っていくものでなければなりません。

その一環として、日本ミニバスケットボール連盟の多大なるご協力をいただきまして、プレゴールデンエイジ(フレッシュ：U-10・マイクロ：U-8)の「指導者マニュアル」を発刊することになりました。

ミニバスケットボールを指導されるコーチの方々にとって、「将来の日本を支える選手」の育成に大きな財産になることと期待をしているところです。このプレゴールデンエイジプレイヤーが「明日の日本」を支え「オリンピック出場」を叶えてくれる選手達なのです。

終わりに、(財)日本バスケットボール協会への一層のご理解とご支援をお願い申し上げますとともに、(株)アシックスのご協賛に対して、衷心より感謝を申しあげまして、本誌発刊のご挨拶とさせていただきます。

(財)日本バスケットボール協会

専務理事 木内貴史

目次

第Ⅰ章 フレッシュ・マイクロバスケットボールの 育成・指導に関する指針	1
発達段階における指導の内容	3
第Ⅱ章 指導マニュアル	4
1 ボディコントロール（コーディネーション・エクササイズ）	5
A プレゴールデンエイジとゴールデンエイジの特性と練習の視点	6
（１）プレゴールデンエイジの特性と練習の視点	6
（２）ゴールデンエイジの特性と練習の視点	7
B コーディネーション能力の種類と内容	8
（１）定位能力（Orientation）	8
（２）変換能力（Adaptability）	8
（３）連結能力（Coupling）	9
（４）反応能力（Reaction）	9
（５）識別能力（Differencing）	10
（６）リズム能力（Rhythm）	10
（７）バランス能力（Balance）	11
コーディネーション・エクササイズ一覧	12
C コーディネーション・エクササイズの一部紹介	13
（１）ヒールタッチ	13
（２） <small>たた</small> き& <small>さす</small> り	14
（３）2 & 3 拍子	15
（４）2 on 2 ボールパス	16
2 ボールコントロール（ボールハンドリング）	17
A 到達目標	17
B 練習ドリル	19
（１）ボールの持ち方	19
（２）基本姿勢（トリプルスレット）	19
（３）ボールの中心を見つける	20
（４）ボールのつまみ上げ	20
（５）ボール磨き	20
（６）クロスキャッチ	21
（７）ボールたたき	21

(8) ボールの上げ下げ (ボールスラップ)	22
(9) ボールのクロール&バック	23
(10) タップ	24
(11) ボールキャッチ	25
(12) からだの周りを回す (ボディサークル)	27
(13) ボールの8の字回し	30
(14) ボール転がし	30
(15) ボール引き	31
(16) ボール渡し	32
3 パス	33
A到達目標	33
B練習ドリル	35
(1) 全力投球	35
(2) 時間を認識する	35
(3) 空間を認識する	36
(4) チェストパス	37
(5) オーバーヘッドパス	37
(6) アンダーアンドパス	38
(7) ベースベースボールパス	38
(8) プッシュパス	39
(9) ハウンスパス	39
(10) フックパス	40
(11) ラテラルパス (手裏剣パス)	40
(12) ビハインドパス	41
(13) オーバー・ザ・ショルダーパス	41
(14) キャッチ	42
4 ドリブル	43
A到達目標	43
B練習ドリル	45
(1) ボール起こし	45
(2) アラウンド・ザ・ボール	45
(3) 指先ドリブル	46

(4) 壁あてドリブル	46
(5) コンビネーションドリブル	47
(6) サイドキックドリブル	47
(7) 1周ドリブル	48
(8) ツーボールドリブル(その1)	48
(9) ツーボールドリブル(その2)	49
(10) ドリブル相撲	49
(11) サークルドリブル鬼ごっこ	50
(12) 片手高低ドリブル	50
(13) 前後ドリブル	51
(14) 左右ドリブル	51
(15) フロントチェンジ	52
(16) バックターンドリブル	52
(17) ロールターンドリブル	53
(18) バックピハインドドリブル	53
(19) レッグスルードリブル	54
(20) ダブルクラッチドリブル	54
(21) チェンジオブベースドリブル	55
(22) スキップドリブル	55
(23) ハーキードリブル	56
(24) コントロールドリブル	56
(25) 手前ドリブル	57
(26) シュートドリブル	57
(27) ロングドリブル	58
(28) ハーフサークルドリブル	58
(29) サークルドリブル	59
(30) スラロームドリブル	59
5 シュート	60
A到達目標	60
B練習ドリル	61
(1) ストップシュート	61
(2) ミートシュート	62
(3) ツーステップ左右レイアップシュート	63
(4) 5点ゲーム	64

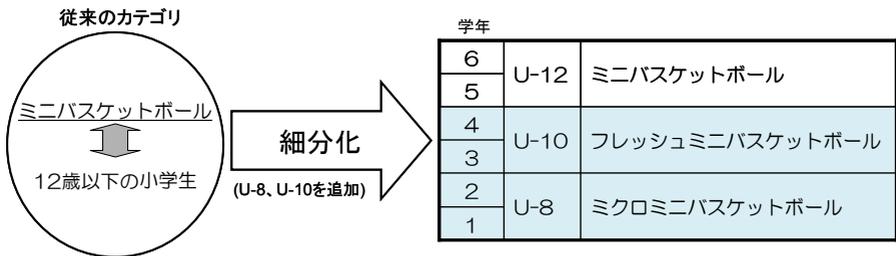
(5) 10点ゲーム	64
(6) ペンタゴン	65
(7) シュート世界1周	66
第Ⅲ章 バasketボールシューズの選び方	67
1 自分の足に合ったシューズを選ぶ	67
2 シューズの機能を意識する	68
3 ミニBasketボールプレイヤーとシューズ	69
A ミニBasketボールプレイヤーに必要なシューズの機能	69
B 適正なサイズのシューズを選ぶ	69
C シューズを正しく管理	70
あとがき	71



第I章 フレッシュ・マイクロミニバスケットボールの 育成・指導に関する指針

従来、ミニバスケットボールは「12歳以下の小学生対象」というひとつのくりのカテゴリーで表していました。しかし、近年初心者の低年齢化が進む中、新たなカテゴリーを加える必要性を感じてまいりました。

そこで、さらなる普及・発展を目指し、日本バスケットボール協会として、U-8を（1・2年生）マイクロミニバスケットボール、U-10（3・4年生）をフレッシュミニバスケットボールという2つのカテゴリーを加え細分化しました。



U-8、U-10の時期は、初めてバスケットボールという競技に出会うため、その特性にふれさせ、楽しさを味わわせ、生涯スポーツの基礎を築くことが必要であると考えます。そのためには、「楽しむ・慣れる」を主眼に、バスケットボールと仲間に出会い、遊び感覚から動きづくりを進めるよう指導します。

この時期の子どもは、活動欲求や好奇心が強く、自己試しの欲求が出てくるので、その気持ちを大切にしたいと思います。しかし、集中力が持続する時間は短く、単純な反復練習では飽きてしまいます。指導者が、子どもに何を教えるか、育成・指導に関する指針を明確にしておく必要があると思います。

次ページに育成・指導に関する指針を、表1-1に指導の内容を示します。

◆フレッシュ・マイクロミニバスケットボールの

育成・指導に関する指針

(1) 異年齢集団の中で、“心”を育てる。

- ・チームメイトと仲良くし、コミュニケーション能力を高める。
- ・仲間と協力することの大切さを分からせる。
- ・集団内で個人のわがまを抑えることで、協調性を育てる。
- ・ルールやマナー、思いやりの態度を養う。
- ・時間を守ることを分からせる。
- ・自分で荷物を準備し、整理・整頓ができるようにする。
- ・人の話をしっかり聞けるようにする。
- ・あいさつや返事を大事にし、コミュニケーションとしての声の習慣化を図る。

(2) 多彩な動きを通して、巧みな“技”を身につける。

- ・ボールを持ち、ゴールに向かってシュートすることのおもしろさを体感させる。
- ・相手とのかけひきの中で、感覚的なひらめきを高める。
- ・攻撃と防御が瞬時にして切り替わる「攻守混合型」の特性にふれさせ、瞬時の判断力を養う。
- ・1対1で相手を抜く楽しさを味わわせる。
- ・ボールハンドリングでは左右均等に扱うことを習慣づける。

(3) 楽しみながら、“身体能力”を高める。

- ・神経系の発達が盛んなこの時期、いろいろな動きに挑戦させる。
- ・柔軟な動きと機敏な動きを経験させる。
- ・上下・左右の重心移動をスムーズにさせる。
- ・ボディバランスを向上させる。
- ・全力でプレーすることにより、スピードアップを図る。
- ・高学年に向けて、状況判断能力を高める。

表 1-1 発展段階における指導の内容

		U-8:マイクロ	U-10:フレッシュ	U-12:ミニ
		小学校低学年(1-2年生)	小学校中学年(3-4年生)	小学校高学年(5-6年生)
心	意欲	・防御をかわして、相手を抜く楽しさ(1対1)	・2対2が意識してできる	・集団で協力して攻防を楽しむ
個人能力	全般	ボディコントロール(コーディネーション能力)		
	ハンドリング	・ボールの中心を覚える ・ボールの扱いに慣れる	・片手の扱いに慣れる ・ボールを体から遠くに置く ・ボディコントロールする	・ボールハンドリングでは左右均等に行う
	パス	・遠くにパスをする ・落とさずに取る	・片手で多彩なパスをする ※ブツシュ、フック、ラテラル、ビハインド等 ・動いている味方にパスをする	・局面に応じてパスを選択する
	ドリブル	・左右それぞれ前に進める ・左右切り返す	・顔を上げて、前後・左右の方向変換をする ・フェイクを使う	・局面に応じてドリブルを選択する
	シュート	・片手でも両手でも遠くに投げられる ・ストップシュートする ・ツーステップシュートする	・片手で真っ直ぐ打てる ・ミートシュートする ・ツーステップ左右レイアップシュートする	・ワンハンドのジャンプシュートをうつ
集団能力	攻撃	・1対1 ・ドリブルで前に進む ・強い心で攻める	・2対2 ・ドリブルとパスを混ぜて進む ・味方をうまく使って協力して攻める	・3対3以上
	防御	・1対1 ・強い心で守る	・2対2 ・味方と協力して守る	・3対3以上
ゲーム感覚	ルール	(例) ・トラベリング、ダブルドリブルは採用しない ・パーソナルファウルは採用する ・フリースローはどこからでもよい ・得点はリングに当てたら2点、入れたら5点など	(例) ・トラベリング、ダブルドリブルは採用する ・パーソナルファウルは採用する ・フリースローはサークル内からならどこでもよい ・得点は通常ルール通り	・ミニバスケットボール競技規則を適用する

第Ⅱ章 指導マニュアル

バスケットボールは習慣のスポーツとも言われています。毎日繰り返される練習の積み重ねによって得られたものうち、良いものを「習慣」、悪いものを「クセ」と表現されることもあります。

はじめてボールに触れた子ども達が、同じ練習を繰り返していても、心得（注意点）をしっかりとさせることによって「習慣」となって身に付くか、「クセ」となって身に付くかが決まってしまう。これは、生涯バスケットボールを楽しむ上で大きな違いになると考えられます。

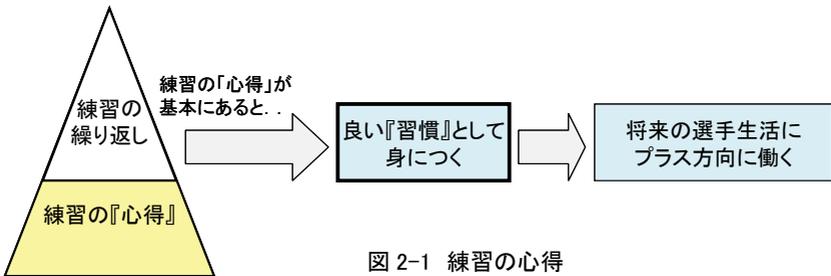


図 2-1 練習の心得

そこで指導者は、子ども達一人ひとりに、以下の「練習の心得」を持って臨ませるよう指導することが重要と考えます。

【練習の心得】

(1) 失敗を恐れずやる

- ・最初は誰でもできない。多くの失敗を繰り返すほど上手くなる。

(2) 積み重ね・反復

- ・不器用でも、進歩が遅くても、いつかは上手くなる。

(3) 一生懸命・全力

- ・常に神経を集中させて全力で行う。

(4) 動きの中で

- ・「体」も「気持ち」もいつも動いている状態で行う。

(5) 目的・方法・要点を明らかに

- ・なぜこの練習をしているのか、ゲーム中のどの場面で必要なのか、練習のポイントは何かについて、「気づき」「考え」ながら行う。

1 ボディコントロール（コーディネーション・エクササイズ）

本章では、旧東欧圏で研究・開発された育成プログラム（※）を参考に、ミニバスケットボールと出会って間もない小学生低学年（マイクロ：U-8）や小学生中学年（フレッシュ：U-10）のプレゴールデンエイジから小学生高学年（ゴールデンエイジ：U-12）でも十分効果が見込まれるエクササイズをまとめました。

※運動学的な五感（知覚・聴覚・平衡感覚・皮膚感覚・筋感覚）からの情報をスムーズに収集し、脳から指令を出して一連の運動プロセスを制御する能力を向上させる事を観点としたプログラム

コーディネーション能力の種類には以下のようなものがあります。
なお、具体的な内容については後述します。

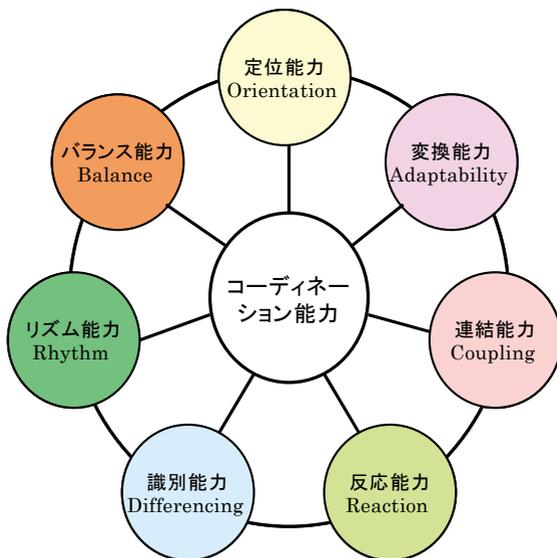


図 2-2 コーディネーション能力の種類

A プレゴールデンエイジとゴールデンエイジの特性と練習の視点

(1) プレゴールデンエイジの特性と練習の視点

プレゴールデンエイジとは、おおむねミクロ（小学低学年：U-8）からフレッシュ（小学中学年：U-10）にあたる子どもたちのことを言います。

ちょうどミニバスケットボールをはじめて間もないこの時期の彼ら、彼女たちは、身体と脳をつなぐ神経回路の形成期にあたり、併せて運動能力の基礎が形成される時期です。また、頭で理解して体に伝えるより、見たまま、感じたままのイメージに従って体全体で動作習得等の技術を吸収できる特別な時期です。

一方で、興味のあることには夢中になりますが、楽しくないと感じればすぐにやめてしまいがちですので、子どもたちが飽きることなく楽しめる練習メニューとなるような工夫が必要です。

そのため、さまざまな運動や遊びを通じて、「ボールに触れることの楽しさ」や「身体を動かすことの喜び」の体験を重ね、『バスケットボールが大好き』という状態で小学高学年（U-12）に送り出すことが大切です。ともすると、高学年の練習に視点を置きすぎて、ミクロやフレッシュの練習内容が一貫性のないものになりやすいので創意工夫した練習メニューとなるよう心がけてください。

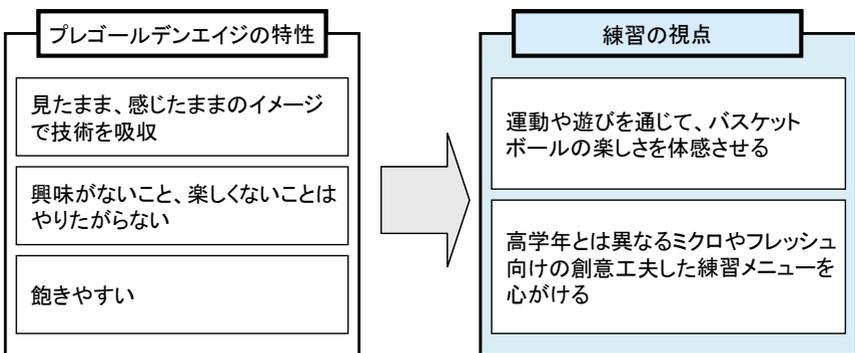


図 2-3 プレゴールデンエイジ(U-8、U-10)の特性と練習の視点

(2) ゴールデンエイジの特性と練習の視点

ゴールデンエイジとは、おおむね小学高学年（U-12）にあたる子どもたちのことを言います。

プレゴールデンエイジを経てゴールデンエイジを迎えた子どもたちは、神経系の発達がほぼ完成に近づき、動きの巧みさを身につけるのに適した時期で、色々な物事を短時間で覚えることができる時期でもあり、プロが見せるような難易度の高いテクニックを身につけることも不可能ではありません。この時期に習得した技術は、いつまでも忘れずに身に付けられる大事な時期ですから、神経回路を柔軟に開くエクササイズを取り入れながら多くの技術を練習ドリルに取り入れることが大切です。

このように、身体・脳・神経を繋ぐ神経系回路の能力を向上させ、基礎を踏まえた多様なエクササイズを経験する中から『確かな足元作り』を構築することが、ミニバスケットボール卒業後のU-15・U-18でさらに活躍できる礎になることでしょう。

また、ゴールデンエイジのこの時期は、技術の向上と併せ、メンタル面の育成も必要です。多くの人からの協力や支援によりゲームや練習が成り立っている事を十分に理解し、いつでも「感謝」の気持ちと、仲間への「思いやり」の気持ちを持ち、果敢に挑戦する「勇気」を持続けるよう『心を育む』事も大切です。そのことが「身体と心のバランスのとれた育成」であり、将来、「自ら判断できるプレイヤー」に大きく育てて行く上で重要であると考えます。

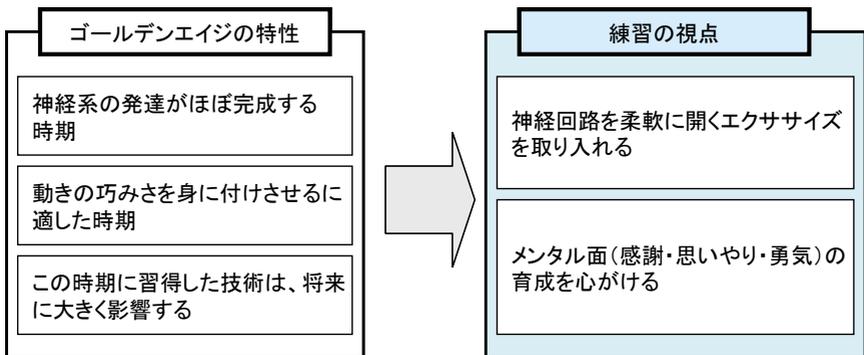


図 2-4 ゴールデンエイジの特性と練習の視点

B コーディネーション能力の種類と内容

(1) 定位能力 (Orientation)

～空間の認知・怪我のリスクに有効な能力～

ファーストブレイク時のパスのキャッチやリバウンドのポジション取りなど、絶え間なく動いている味方、相手、ボール、ゴール等と、自分の身体の位置を時間的・空間的に動きの変化を調整する能力のことです。

将来、アクロバティックな技術系や状況対応が求められるボールゲーム系のスポーツ種目を目指すプレイヤーに欠かせない能力となります。

※エクササイズ名末尾のカッコ内の数字は、表 2-1 中の番号を示します。

【定位能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (4)
- ・ボールハンドリング (1) (5)
- ・ドリブル (5) (6)
- ・パス (2) (4)
- ・シュート (2)
- ・タクティクス (1) (4)



(2) 変換能力 (Adaptability)

～切り替え判断に有効な能力～

相手ボールのパスカットやオフェンスからディフェンスへの切り替えなど、プレーをしている最中に、知覚で得た情報により先読み等の予測した状況の変化に対して、見たまま感じたままの動作をイメージに従って切り替える能力のことです。

【変換能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (1) (2) (3) (6) (7) (8)
- ・ボールハンドリング (3) (4)
- ・ドリブル (2) (4) (5) (6)
- ・パス (3) (4) (6)
- ・シュート (3) (4)
- ・タクティクス (2) (3) (4)

(3) 連結能力 (Coupling)

～違う動きの融合に有効な能力～

力の加減やスピードの調整により、複数の連結動作をスムーズに無駄なく同調させるコンビネーション能力で、特に専門的な技術を要するボールゲーム系のスポーツには、最も必要とされる能力のことです。

【連結能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (4) (6) (7)
- ・ボールハンドリング (2)
- ・ドリブル (1) (7)
- ・パス (1) (5)
- ・シュート (1) (2) (4)
- ・タクティクス (2)

(4) 反応能力 (Reaction)

～視覚からの動作に有効な能力～

ひとつの事や複数の予期された合図等や、予測していなかったボール、味方の動作、対戦相手の動作に対して、素早く反応して動く能力のことです。

【反応能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (1) (2) (3) (8)
- ・ボールハンドリング (3)
- ・ドリブル (2) (3)
- ・パス (2) (5)
- ・シュート (3) (4)
- ・タクティクス (1) (2) (3) (4)



(5) 識別能力 (Differencing)

～カンの加減による微調整に有効な能力～

手や足、頭部の動きを微調整する際の、視覚とのギャップ（ハンド・アイコーディネーション）を高め、ボール動作や、個々の技術・戦術を空間的・時間的に繋ぎ合わせる能力のことです。

【識別能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・ボールハンドリング (1) (4) (5)
- ・ドリブル (1) (3) (4) (6) (7)
- ・パス (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- ・シュート (1) (2)
- ・タクティクス (3)

(6) リズム能力 (Rhythm)

～タイミングをつかむのに有効な能力～

真似をしたり、相手とのリズムをずらす動作を作ったりして、決定的なタイミングを掴む能力のことです。選手個々のイメージとして持っているリズムが、あらゆるスポーツにおいて、技術の向上に欠かすことの出来ない基礎となるものです。

【リズム能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (1) (3) (4) (5) (7)
- ・ボールハンドリング (1) (4) (5)
- ・ドリブル (1) (2) (3) (5) (7)
- ・パス (1) (3) (6)



(7) バランス能力 (Balance)

～身体のバランスキープに有効な能力～

空間や移動中における身体の全体バランスを維持し、崩れた体勢を素早く回復させる能力のことです。次の動作をスムーズに素早く移行させるのに重要な能力で、この能力を高めるには、意図的にバランスが崩れるような回転や旋回を加え、三半規管を刺激する練習が有効です。

【バランス能力の養成に有効なエクササイズ】

- ・フットワーク (2) (5)
- ・ボールハンドリング (2)
- ・ドリブル (4)
- ・シュート (1) (2) (3)
- ・タクティクス (1)

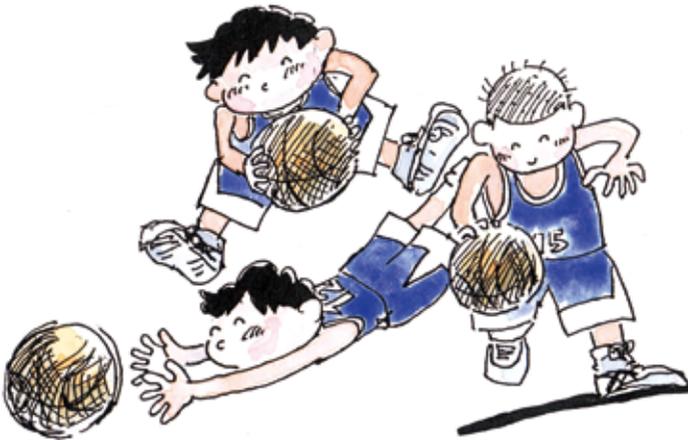


表 2-1 コーディネーション・エクササイズ 【参考】

エクササイズ		能力	定位能力	変換能力	連結能力	反応能力	識別能力	リズム能力	バランス能力
フットワーク	(1) ステップドリル			○		○		○	
	(2) パワーポジション相撲			○		○			○
	(3) ディフェンスリアクション			○		○		○	
	(4) ラダードリブル	○			○			○	
	(5) ヒールタッチ							○※1	○※1
	(6) 叩き&擦り			○※2	○※2				
	(7) 2&3 拍子			○※3	○※3			○※3	
	(8) アジリティー			○		○			
ボールハンドリング	(1) アームコントロール	○					○	○	
	(2) ベビーフック				○				○
	(3) ミラーボールキープ			○		○			
	(4) ステイボールキャッチ			○			○	○	
	(5) ジャグリング	○					○	○	
ドリブル	(1) スキップドリル				○		○	○	
	(2) サインドリブル			○		○		○	
	(3) ミラードリブル					○	○	○	
	(4) ドリブル相撲			○			○		○
	(5) スラロームドリブル	○		○				○	
	(6) ドリブル逆オニ	○		○			○		
	(7) 壁当てドリブル				○		○	○	
パス	(1) エイトフィギアパス				○		○	○	
	(2) 2on1 リアクション	○				○	○		
	(3) 2on2 ボールパス			○※4			○※4	○※4	
	(4) ナンバリングパス	○		○			○		
	(5) 3メン・リアクション				○	○	○		
	(6) 3メン2ボール			○			○	○	
シュート	(1) グルグルシュート				○		○		○
	(2) 目隠しシュート	○			○		○		○
	(3) トリプルスレッド			○		○			○
	(4) コミシュート			○	○	○			
タクトイクス	(1) パワーリバウンド	○				○			○
	(2) 1on1 ジャンケン			○	○	○			
	(3) ドリブル 1on1			○		○	○		
	(4) リアクション 2対0	○	○			○			

注: 各エクササイズのうち、※1~4については次ページ以降を参照してください。

C コーディネーション・エクササイズの一部紹介

(1) ヒールタッチ

～リズム能力・バランス能力に有効～



【解説】 交互に片足でバランスを取りながら、左右の手で前後左右に踵（ヒール）を連続でタッチする。このエクササイズは、バランス能力とリズム能力を伸ばすのに有効です。慣れてきたら、早いリズムでタッチできるように挑戦していきましょう。

(2) たたき さすり
叩き&擦り

～変換能力・連結能力に有効～



【解説】片手は握り拳（グー）、もう一方の手は広げて（パー）、握った手で腿を叩き、同時に広げた手で腿を擦る。2つの違った動作を合図で左右交互に切り替えます。このエクササイズは変換能力と連結能力に有効で、早くなればなるほど、どんな時でも対応できる瞬時の判断力を伸ばすことにも有効ですので挑戦しましょう。

(3) 2 & 3拍子

～変換能力・連結能力・リズム能力に有効～



【解説】 左右の手は、それぞれ違ったリズム（右が2拍子&左が3拍子、または左が2拍子&右が3拍子）の早いリズムでテンポ良く動かす。このエクササイズは変換能力と連結能力に有効です。また、決められた動作のほか、指導者の手（腕）の動きに合わせてプレイヤーが真似る（ミラー）など入れると、識別能力も高めることができます。

(4) 2 on 2 ボールパス

～変換能力・連結能力・リズム能力に有効～



【解説】 2人のプレイヤーが向かい合って、1人がチェストパス、もう1人はバウンズパスを同時に行う（これを不規則に交互に行う）。これは、相手と違うパスができるようにするために、視覚から得た情報を瞬時に脳に伝えて、瞬時に次の動作（識別能力）に適した、大変有効なエクササイズです。先読みの出来る多くのプレイヤーを育成していきましょう。

2 ボールコントロール（ハンドリング）

低学年の手のひらは小さいため5号ボールではかなり大きくかつ重く感じられ、ボールコントロールは難しく思われますが、低学年のうちから皮革ボールに慣れることが大切です。

『ボールハンドリングはやらないなあ！』『何の役に立つの？』『練習時間が短いので時間がもったいない！』などの声を聞くことがありますが、ハンドリングは

- ①指先でボールの感覚をおぼえることでシュートやドリブル
- ②体から離れた場所でボールを扱うことでパス、キャッチング
- ③強く掴むことでリバウンド

のときなどバスケットボール上達の基本になるものです。たしかにリングが使えるときの10～20分は貴重な時間だと思えますが、ハンドリングドリルはバスケットゴールが無くても家でも出来るドリルですので、是非とも毎日取り入れることをおすすめします。

ボールハンドリングのドリルはたくさんありますが『ゴールや周りの人を見ること』を意識させ視線を下に向けさせないようにしながら、また遊びの要素を取り入れながら練習してみてください。



A 到達目標

(U-8)

- 1) ボールの中心を覚える。
- 2) ボールの扱いに慣れる。

(U-10)

- 3) 片手の扱いに慣れる。
- 4) ボールを体から遠くに置く。
- 5) ボディコントロールする。

参考

U-12は「左右均等に行う」

ボールハンドリングの練習ドリルには表 2-2 のような種類がありません。

表 2-2 ボールハンドリングの練習ドリル

No.	ドリル名	区分	概要
1	ボールの持ち方	基本姿勢	基本となるボールの持ち方を覚える
2	トリプルスレット		ボールを持った時の基本姿勢であり、シュート、パス、ドリブルがすぐにできる姿勢を覚える
3	ボールの中心を見つける	ハンドリング・ドリル	ボールの中心を知る
4	ボールのつまみ上げ		片手の指でボールをつまみ上げる
5	ボール磨き		手を離さずボールを回す
6	クロスキャッチ		手を交差させて投げ上げたボールをキャッチする
7	ボールたたき		片手でボールを強くたたく
8	ボールの上げ下げ		胸の前からボールを頭上に上げ、すばやく戻す
9	ボールのクロール&バック		ボールを持ったままクロールするように腕を一周させる（バックは背泳ぎをするように後ろから一周させる）
10	タップ		頭上で連続タップする
11	ボールキャッチ		股下の前後でキャッチ（手を交互にするクロスキャッチもあり）、背面から投げて前でキャッチ等
12	からだの周りを回す		首の周り、おなかの周り、ひざの周り、8の字等
13	ボールの8の字回し		片手でボールを8の字に回す
14	ボール転がし		腰を落とし真っ直ぐまたはジグザグにボールを転がす
15	ボール引き		ルーズボールのようにボールを取り合う
16	ボール渡し		背中合わせで上下・左右からボールを渡す



B 練習ドリル

《基本姿勢》

（１）ボールの持ち方

基本となるボールの持ち方を指導します。
写真は、身長 130cm の 2 年生の女子です。



〈注意点は★で示す〉

- ★ボールを持つときは手のひらはボールのカーブに沿って触れ、指で持つようにする。
- ★しっかりと力を入れて持っていないと相手に取られてしまう。

（２）基本姿勢（トリプルスレット）

シュート、パス、ドリブルがすぐに出来る姿勢です。



- ★視点は前（リング）を見る。
- ★スタンスは肩幅くらい。
- ★膝は自然な形で曲げる。
- ★体重が前や後ろにかかりすぎないようにする。

《ハンドリングドリル》

（３）ボールの中心を見つける

ボールの中心を知ることにより、ボールタッチの感覚を磨きます。



- ★指一本でボールを持つ
（3～5秒）
- ★できたらすべての指で
やってみよう。

（４）ボールのつまみ上げ

片手の指でボールをつまむようにして上げます。片手ずつ、または左右交互に行います。この練習でレイアップシュートの感覚を養います。



- ★手首を曲げない。腕は目の高さで伸ばす。
- ★ボールの中心を覚え、真っ直ぐに上げる。

（５）ボール磨き

ボールの感覚を養います。



- ★手を離さずにボールをクルクル回す。
- ★ボールの感覚を養う。

（6）クロスキャッチ

投げ上げたボールを交差させてキャッチします。

- ①ボールを胸の前に構え、投げ上げる。
- ②手を交差させて投げ上げたボールをキャッチし投げ上げる。
- ③胸の前でキャッチし投げ上げる。
- ④ ②と逆に手を交差させてキャッチする。（数回繰り返す）



（7）ボールたたき

振り上げた手でボールを強くたたきます。片手ずつ、または左右交互に行います。



- ★『パンッ!』と音が出るように強く。
- ★リバウンドなどボールを強く掴む感覚を養う。

（8）ボールの上げ下げ（ボールスラップ）

高い位置でボールをつかみ、すばやく胸の位置へ下げます。
リバウンドの感覚を養います。

- ①ボールを上下から持ち胸の前に構える。
- ②手から離れないように頭の上まであげる。
- ③速く戻す。
- ④⑤逆の手で行う。



★『パンッ!』と音が出るように強く。



(9) ボールのクロール&バック
(ボールの上げ下げを変化させたドリル)

《クロール》 ボールを下へ押し付け、ボールを持ったままクロールをするように腕を下から回し一周させます。

- ①胸の高さに構える。
- ②腕はのばして下から③上へ
- ④そのままの勢いで、逆の腕で同じように⑤⑥⑦⑧



- ★体の前に来たときは『パンッ!』と音が出るように強く。
- ★腕は伸ばし大きく動かす。
- ★ユックリまたは速く、スピードを変えて行うのも良い。

《バック》

ボールを上げたら、ボールを持ったまま背泳ぎをするように腕を上から後ろへ一周させます（クロールの逆の動き）。

（10）タップ



- ★頭の上でボールにスピンをかけてタップする。
- ★片手で連続、左右交互に行う

（11）ボールキャッチ

《前後キャッチ》

股下のボールを床に落とさずに両手でキャッチします。素早い動きを養います。

- ① 両手でボールを持つ。
- ②③ 軽く投げて後ろで両手キャッチ。
- ④⑤投げて前で両手キャッチ・・・繰り返し。



《クロス キャッチ》

手を前後にクロスさせてボールを持ち、軽く投げて前後の手を変えて両手キャッチします。



《背面から投げて前でキャッチ》

ボールを後ろに持って前に投げ上げて出てきたボールをキャッチします。



★投げたらすぐにボールを見る。

《前から投げて背面でキャッチ》

ボールを前に持って後方に投げ上げて背面でボールをキャッチします。



★思ったところに投げられるようにする。

《背面から投げて前でキャッチ（片手で）》

左右交互にやってみましょう。



（12）からだの周りを回す（ボディサークル）

からだ（首・おなか・ひざ）の周りをすばやく回します。

《首の周り》



《おなかの周り》



《ひざの周り》



1



2



3

★視線は下でなく前であること。

★足を前後に開いて足の間を通したり

右(左)足を横へ開いて右(左)ひざを一周⇒足をもどして左(右)足を横へ開いて左(右)ひざを一周・・・など 少し変化をつけても良いでしょう。

《8の字（エイトフィギア）》

足の間を8の字を書くように回す。前から通すやり方、後ろから通すやり方があります。



1



2



3



4



5



6

★出来るようになったら

首→おなか→ひざ→8の字→ひざ→おなか→首・・・のように組み合わせてやってみましょう。

《大きな8の字》

足幅を広くして、大きな8の字を描きます。



《ももあげ8の字》

足の間を8の字を書くように回す。前から通すやり方、後ろから通すやり方があります。



（13）ボールの8の字回し

片手でボールを8の字に回します。

- ①ボールを胸の前にかまえる。
- ②③ 手首を曲げて 脇の下通して外側へ
- ④⑤ 手首を返して頭の上でグルリとまわして
（コツはボールを下からみるように）
- ⑥元にもどる。



（14）ボール転がし

ボールから手を離さず転がします。真っ直ぐ（前進・後退）。ジグザグ（前進・後退）など変化をつけます。

《前に進む》



- ★手からボールが離れないようにする。
- ★手のひらは付けない。
- ★ボールは見ないで進行方向を見る。
- ★低い姿勢で行うので足腰を鍛える練習にもなる。

《後ろに進む》



★グループでの競争や、数名がボールを転がす、止まったり下がったりしてボールをよけながらゴールまで進む、など遊びを取り入れてやるのもおもしろいです。

（15）ボール引き

向かい合ってボールを自分の方に引きます。

ルーズボールなどボールの取り合いの感覚を養います。



★合図でボールを引く。3～5秒またはどちらかが離れたら終了。
持つ手の位置を替えて二回戦！

<マイボールにするためのポイント>



★相手に近づき、肘を張るようにボールをひねってボールを獲る

(16) ボール渡し

二人一組で背中あわせに立ち、上→下→右(左)→左(右)へとボールを渡します。(柔軟体操としての効果もある)。



3 パス

パスは、まず自分の全力投球したボールが届く距離を知るところから始まります。両手の場合、片手の場合ではどう違うか体験させます。

また、強さや弱さ、高さや低さによって、味方に届く時間が変わることなど、気づかせる必要があります。最初は、ボールを両手で扱いますが、徐々に片手で扱えるように指導します。

パスの出所は、体の中心からできるだけ遠いところにし、プッシュ系からフック系に移行します。

※ボールハンドリング編：ボールのクロール&バックの発展



そして、味方との距離や動きに合わせて、パスができるように指導します。

キャッチは、ボールがくる方向によって、手の向きを変えるなど工夫が必要です。

パス上達のポイントは4つあります。

- ①床や手元を見ないで、前や周りを見る。
- ②腕の振りと手首のスナップを使う。
- ③ボールを体から離れたところから出す。
- ④味方が動いていく先の空間にパスを出す。

A 到達目標

(U-8)

- 1) 遠くにパスをする。
- 2) 落とさず取る。

(U-10)

- 3) 片手で多彩なパスをする。
- 4) 動いている味方にパスをする。

参考

U-12は「局面に応じてパスを選択する」

パスの練習ドリルには表2-3のような種類があります

表 2-3 パスの練習ドリル

No.	ドリル名	区分	概要
1	全力投球	基礎 感覚	自分の投力を知るため、全力でボールを投げ距離感を覚える
2	(到達)時間の認識		同じ距離で、味方のスピードに合わせ、到達時間を変えてパスする
3	空間の認識		味方のスピード・動きに合わせ、(効果的な)スペースにパスする
4	チェストパス	各種 パス・ キャッチ	ボールを両手で扱う基本的なパスで、胸の前に構え両手で押し出すようにパスする
5	オーバーヘッドパス		ボールを両手で持ち、頭上に構えてスナップを効かせ腕を振り下ろす
6	アンダーハンドパス		体の横から、片足を踏み出しながら腰より低い位置から片手でボールを押し出す
7	ベースボールパス		野球のボール投げのように、踏み出した足に重心を移動させながら体を回転させ、後方から腕を振り下ろす
8	プッシュパス		体の横から、スナップを効かせ押し出すようにパスする
9	バウンスパス		プッシュパスと同じ構えから、ディフェンスの足元でバウンドさせてパスする
10	フックパス		半身の構えから、ディフェンス側の手で相手をブロックしながら、手首をカギのように引っかけて腕を振り下ろす
11	ラテラル(手裏剣)パス		片手でボールを支え、レシーバー側の手で(手裏剣を投げるように)外側へパスする
12	ビハインドパス		バック・ビハンドドリブル同様、体の後ろを通して前方またはパスする腕と反対の方向(側面)へパスする
13	オーバー・ザ・ショルダーパス		足を踏み出し、ボールを顔の横から頭の後ろを通すようにパスする
14	キャッチ		正面・上から・下からのボールに対し、正しい手の形でキャッチする

B 練習ドリル

《基礎感覚》

(1) 全力投球

現在の自分の投力を知るために、両手や片手で遠くに投げ、距離感を覚えます。

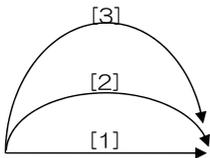
また、ジャンプして上に高く投げます。



★手首をやわらかくすること、リリースの瞬間の指先感覚によって、飛距離が違ってくことを体感させる。

★片足を一步踏み出すと遠くに飛ぶことに気づかせる。

(2) 時間を認識する



同じ距離で到達時間を変えるようパスを工夫します。

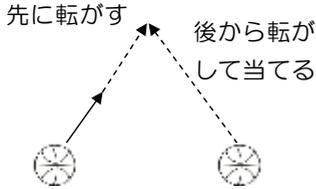
- [1]のパス (1秒で届くパス)
- [2]のパス (2秒で届くパス)
- [3]のパス (3秒で届くパス)



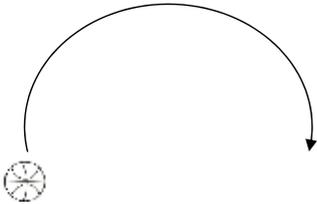
(3) 空間を認識する。(動いている味方にパス)

空いているスペースにパスをし、味方のスピードや動きに合わせたパスをします。

＜ボール当てゲーム(動いている味方にパスをする)＞
動いているボールに自分のボールを当てます。



＜空いている空間(スペース)にパスをする＞



- ★パスの強さや空間(スペース)を意識させるなど工夫させる。
- ★人に投げない。空いているスペースにボールを投げ入れ、そこにミートさせてパスを成立させる。
- ★パスはショットと同じ感覚でやらせる。



《各種パス（両手・片手）》

（４）チェストパス

初心者の子どもが、ボールを両手で扱うパスとして指導します。ゲーム中に多く使われるパスであり、時間・空間認識やオーバーヘッドパスやバウンスパスに発展します。



- ★リリース直前に手首を手の甲側に曲げる。
- ★力を左右均等に加えると正確に飛ぶ。

（５）オーバーヘッドパス

ボールを両手で持ち、上に腕を伸ばし頭上で構え、腕の振りおろしや手首のスナップでコントロールします。



- ★上達するにつれて、腕の振りをなくし、スナップだけでコントロールできるようにする。

(6) アンダーハンドパス

両手と片手でを行う方法があります。片足を前に踏み出し、腰の下からボール振り出し、最後に手首と指先のスナップを利用してコントロールします。



1



2



3

★ボールをカバーする構えと手の平の方向に注意させる。

(7) ベースボールパス

野球のボール投げの動作に似ています。踏み出した前足に重心移動させながら、肩・腰に順に身を回転させ、手首のスナップをきかせます。



1



2



3

★体重を十分に移動させ、後ろにボールを引きすぎない。

(8) プッシュパス

ボールは肩口に付け、体から離れた位置から片手でパスを出します。



- ★投げた後はスワンライクシェイプを意識する。
- ★球の中心を手の平の真ん中で押し、ラストタッチを人差し指と中指で出す。

(9) バウンスパス

プッシュパスと同じフォームから、ディフェンスの足下でバウンドさせてパスをします。



- ★ディフェンスの足元のすぐ脇にバウンドさせる。
- ★ディフェンスの足元を見ない。

(10) フックパス

半身になり、ディフェンス側の手で相手をブロックしながら、相手から遠い方にボールを持ち、手首をカギのように引っかけて腕を振りおろす。



- ★相手の頭越しにパスを出す。
- ★体の横幅を使ってボールをブロックする。

(11) ラテラルパス (手裏剣パス)

＜左手で行う場合＞右手でボールを支え、左手の親指が下になるように持ち、外側へパスをします。ハンドボールで使われるパスです。



- ★ボールを軽く浮かせた瞬間に手の平のスナップをきかせる。



(12) ビハインドパス

バックビハインドドリブルと同じく、身体の後ろを通してパスを送ります。



★腕が身体の後ろに回り、
手首のスナップをきかせる。

(13) オーバー・ザ・ショルダーパス

＜右側に行進する場合＞左足を踏みだし、ボールを顔の脇にかかえ、頭の後ろを通すようにしてパスをします。



★ディフェンスが自分の前のコース
をふさいだときに両手または片手
で行う。

(14) キャッチ

腰から上のパスは親指を近づけるように「おわん」の形でキャッチします。

腰から下のパスは小指を合わせるようにキャッチします。



<上から>



<前から>



<下から(腰から下のパス)>



<キャッチ>

- ①ボールがくる方向に手の平を向ける。
- ②ターゲットハンドとキャッチボイスを出す。
- ③ボールに飛んでくる方向へミートする。
- ④キャッチの直前に味方や相手の位置をチラッと見る。

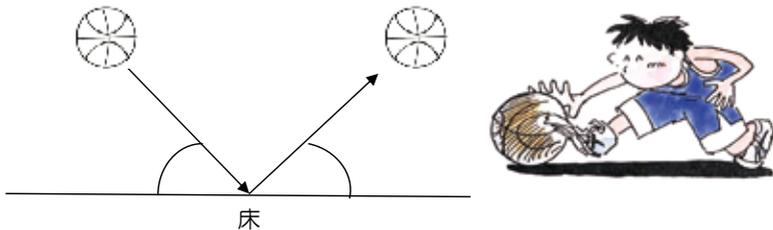
4 ドリブル

ドリブルには、ボールを守りながらその場でつくものと、走りながらボールを運ぶものがあり、上達のポイントは4つあります。

- ①手元を見ないで、前や周りを見る。
- ②ボールは指先で受け、指先でコントロールする。
- ③ボールは体で守る。
- ④膝を曲げ上体を起こす。

さらに、相手をかかわす技術でもあります。素早い前進を始めるときには大きく踏み出し、ボールを遠くに突き、移動距離が大きくなるようにします。

いずれも、ボールが床に着く角度と弾み出す角度が同じであることを感覚で覚えさせてください。



A 到達目標

(U-8)

- 1) 左右それぞれ前に進める。
- 2) 左右切り返す。

(U-10)

- 3) 顔を上げて前後・左右方向変換をする。
- 4) フェイクを使う。

参考

U-12は「局面に応じてドリブルを選択する」

ドリブルの練習ドリルには表 2-4 のような種類があります。

表 2-4 ドリブルの練習ドリル

No.	ドリル名	区分		概要
		その場	進行	
1	ボール起こし	○		静止しているボールを叩いて起こす
2	アラウンド・ザ・ボール	○		ボールの周りをプレイヤーが回る
3	指先ドリブル	○		指先でコントロールしながらドリブル
4	壁当てドリブル	○		壁に向かってドリブル
5	コンビネーションドリブル	○		股下で、前(左右)、後ろ(左右)でドリブル
6	サイドキックドリブル	○		サイドキックしながらドリブル
7	1周ドリブル	○		座りながら体の周りをドリブルで一週
8	ツーボールドリブル(その1)	○		2ボールで両手同時、左右交互ドリブル
9	ツーボールドリブル(その2)		○	2ボールで両手同時、左右交互ドリブル
10	ドルブル相撲		○	サークル内でドリブルガードしながら相撲
11	サークルドリブル鬼ごっこ		○	サークル線上でドリブルしながら鬼ごっこ
12	片手高低ドリブル	○		高低を使い分けてドリブル
13	前後ドリブル	○		体の横で前後のドリブル
14	左右ドリブル	○		体の前で左右のドリブル
15	フロントチェンジ	○		左右交互に足を引きフロントチェンジ
16	バックターンドリブル		○	バックターン時ハンドチェンジ
17	ロールターンドリブル		○	ワンハンドでバックターン
18	バックビハインドドリブル		○	背面から斜め前にボールを突き出す
19	レッグスルードリブル		○	股下にボールを通す
20	ダブルクラッチドリブル		○	反対方向にフェイクしドリブル
21	チェンジオブペースドリブル		○	Stop&Go でスピードに変化をつける
22	スキップドリブル		○	ドリブル途中で Skip&Go でスピードを変化
23	ハーキードリブル		○	ドリブル途中でハーキー&Go
24	コントロールドリブル		○	ボールを斜め後方につき視野を広く移動
25	手前ドリブル		○	
26	ショートドリブル		○	ワンドリブル・ワンステップでドリブル
27	ロングドリブル		○	大きなドリブルでハイスピードで進む
28	ハーフサークルドリブル		○	ハーフサークル毎に切り返しを繰り返す
29	サークルドリブル		○	サークル毎にハンドチェンジし次へ進む
30	スラロームドリブル		○	コート上のポイントでハンドチェンジ

B 練習ドリル

(1) ボール起こし

床に静止しているボールを手でたたいて起こし、ドリブルにつなげます。



★手首をやわらかくすること、ボールの弾みとドリブルの関係等に注意する。

(2) アラウンド・ザ・ボール

ボールは同じ位置に突き、その周りをプレイヤーが回ります。



★ボディバランスが崩れないように注意する。指導者のサインによって回る方向を換えるなど工夫することもフェイスアップの側面から有効である。

(3) 指先ドリブル

その場で、指先でコントロールしながら（最初はつまむような感覚から）ドリブルをします。



★ドリブルをする時、指先でのコントロールを意識させる。

(4) 壁当てドリブル

壁に向かい手を定めてドリブルする。できるようになったら上下に移動します。



★指・手首とボールとのタッチの感覚を身につけさせる。指を広げ速くつかせる。

(5) コンビネーションドリブル

股の下のボールに、前から左右→後ろから左右、の繰り返してドリブルします。



★上体を起こしながら行わせ、膝の動きにも注意させる。

(6) サイドキックドリブル

その場でサイドキックをし、足が着地したときに同じ手でドリブルを突くようにします。



★体とボールを一体感を身につけさせる。

(7) 1周ドリブル

膝を伸ばして座り、細かいドリブルでつま先側を回した後、上体を寝かせ、頭の上をドリブルして体の周りを1周します。



★柔らかくボールにタッチさせる。

(8) ツーボールドリブル (その1)

その場で2個のボールを使い、両手同時ドリブルや左右交互ドリブルを行います。



★フェイスアップを心がけさせながら、達成感を大切に指導する。

(9) ツーボールドリブル（その2）

進行しながら、（8）と同様2個のボールを使い、両手同時ドリブルと左右交互ドリブルの2種類を行います。



★フェイスアップを心がけさせながら、達成感を大切に指導する。

(10) ドリブル相撲

サークル内で、ドリブルガードしながら体の側面で押し合い相手を押し出します。



★フェイスアップさせながら、ボールコントロールをさせる。

(11) サークルドリブル鬼ごっこ

1つのサークルとその直径を使って、鬼ごっこをする。移動できるのはサークルの円周とセンターの線上のみとします。



★素早い動きの中でもフェイスアップさせる。

(12) 片手高低ドリブル

その場で、ドリブルを胸の高さから膝下の高さまで、高低を使い分けてドリブルをします。



★ドリブルのリズム・ボールタッチ等意識させる。

(13) 前後ドリブル

体の横で、手のひらを返しながら前後のドリブルをします。



★膝を曲げ、体重移動に注意させながら、フェイスアップを身につけさせる。

(14) 左右ドリブル

体の前で、指・スナップを用いて左右にドリブルをします。



★膝を柔らかく使わせ、フェイスアップを身につけさせる。

(15) フロントチェンジ

(13) と (14) を組み合わせ、その場で交互に、足を引きながらフロントチェンジをします。



★引くときにしっかりと手首にボールをかけさせ、素速く足を引かせる。
この時もフェイスアップをさせる。

(16) バックターンドリブル

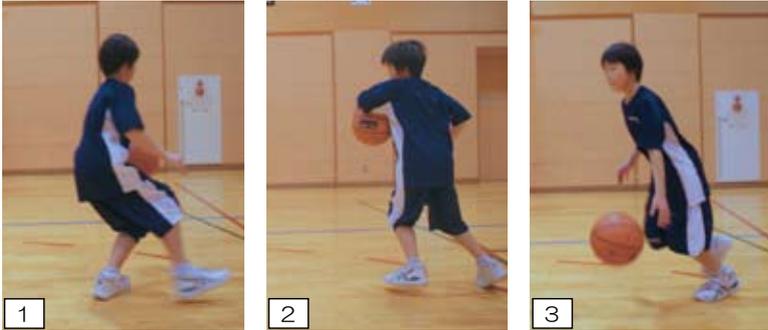
バックターン時にハンドチェンジをします。



★ターンの時に、進行方向にすぐ顔を向かせる。

(17) ロールターンドリブル

バックターンドリブルの要領で、ハンドチェンジを行わずワンハンドで行います。



★ターン時の手首の使い方に注意させ、首を逆に振らせる。

(18) バックビハインドドリブル

背面から指先を上手に使いながら、斜め前にボールを突き出します。



★斜め後ろから斜め前にボールをスナップさせる。体の傾き方のバランスを身につけさせる。

(19) レッグスルードリブル

股下にボールを通します。どちらの足が前でも、腰を浮かせず通せるようにします。



★フェイスアップを心がけさせる。ちなみに、マイクロは物理的（股下のスペース）にできないことが多い。

(20) ダブルクラッチドリブル

抜きたい方向と逆に顔と上体でフェイクをし（そのときボールの位置は変わらない）、その後同じ手でドリブルして進みます。



★フェイクの時は上体が腿につく位、低くすると良い。

(21) チェンジオブペースドリブル

急激に止まった後、その後ドリブルで進む。

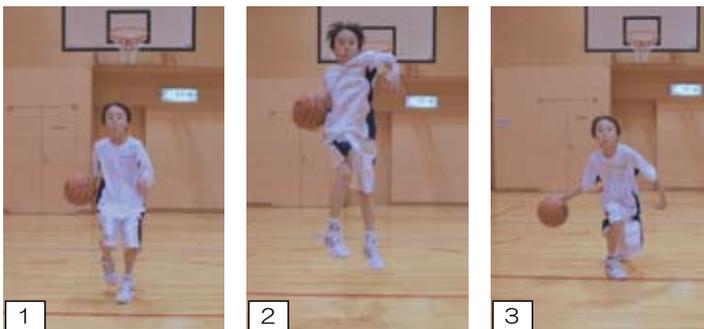
止まった時にドリブルガードしながら、一度下がった後、進むパターンも効果的です。



★フェイスアップを心がけさせる。

(22) スキップドリブル

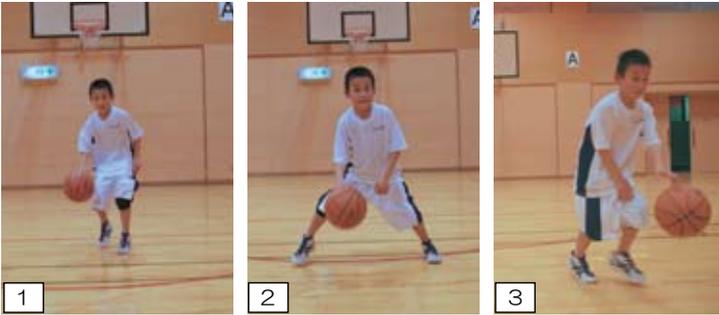
ドリブルの途中で上にスキップをしながら伸び上がり、その後スピードを上げドリブルで進みます。



★ドリブルのリズムを変化させる。

(23) ハーキードリブル

ドリブル→ハーキーステップ→ドリブルを進行しながら行う。
ハーキーステップ後に、フロントチェンジを入れることも効果的
です。



★チェンジオブペースを意識させる。

(24) コントロールドリブル

ボールを斜め後方に突きながら、フェイスアップをしながら近
くを移動します。



★肩越しに視野を広くとらせる。

(25) 手前ドリブル

斜め前に突いていたドリブルを（2人を抜き去る瞬間）体の手前（足前方に低く）に2～3回突き、抜き去ったら、またもとのドリブルに戻します。



★ドリブルのリズムの変化に注意させる。

(26) ショートドリブル

ワンドリブル・ワンステップのリズミカルなドリブルで、素早く進行します。



★ボディバランスに注意させる。

(27) ロングドリブル

できるだけ前に突き出し、ドリブルの回数を少なくして、大きなドリブルにより進行します。



★ダブルドリブルをさせないように、スピード感を持たせる。

(28) ハーフサークルドリブル

1つのサークルを使い、円周の半分をドリブルした後に様々な切り返しを行ってから直径を移動し、その後残りの半円の移動を繰り返していきます。



★切り返しを含め、体のバランスに注意させる。

(29) サークルドリブル

サークルを1周したらハンドチェンジをし、次のサークルに向けて進んでいきます。



- ★ハンドチェンジではフロントターン、バックターンのいずれもできるようにする。
- ★体の傾きに注意させ、ボールを内側に低く強く突かせる。

(30) スラロームドリブル

コート上の各ポイントでハンドチェンジをしながら、ジグザグに進んでいきます。



- ★ボディバランスに注意させながらスピード感を持たせる。

5.シュート

マイクロ・フレッシュ段階でのシュートの種類を大別すると、ボールを持っているいかにかわらず、動いている状態から止まって打つものと、動きながら止まらずに打つものがあり、それぞれの指導の場面で大切にしたいポイントは5つあります。

- ①できるだけ片手でシュートを打てるようにする。そのためには、ボールを構える位置にはあえてこだわらない。
- ②手首を柔らかく、ボールを指先のタッチでリリースできるような自分独自の感覚をつかめるようにする。
- ③ゴールに届かない場合は、膝や腰など身体全体のバネを使って打てるようにする。
- ④どんな場合でも、ボールを持ったら必ず最初にシュートをねらうことを意識づける。
- ⑤外す事を恐れず、シュートを打つことは楽しいと思えるような声かけをしていく。

A 到達目標

(U-8)

- 1) 片手でも両手でも遠くに投げられる。
- 2) ストップシュートする。
- 3) ツーステップシュートする。

(U-10)

- 4) 片手で真っ直ぐ打てる。
- 5) ミートシュートする。
- 6) ツーステップ左右レイアップシュートする。

参考

U-12は「ワンハンドのジャンプシュートをうつ」

シュートの練習ドリルには表2-5のような種類があります。

表 2-5 シュートの練習ドリル

No.	ドリル名	区分	概要
1	ストップシュート	基本練習	静止した状態で、ワンハンドまたはボースハンドのシュートを行う。
2	ミートシュート		ボールにミートしてジャンプシュートを行う。
3	ツーステップ左右レイアップシュート		静止しているボールをキャッチして、ツーステップでシュートする。
4	5点ゲーム	ゲーム化ドリル	2～3人一組のチームで交代にシュートをする。ディフェンスをつけず5点先取のゲームを行う。
5	10点ゲーム		2人一組のチームで交代にシュートをする。ディフェンスをつけず10点先取のゲームを行う。
6	ペンタゴンシュート		フリースローレーン上の5箇所から順番にシュートをし、すべての箇所ですべての箇所を5点先取することを競う。
7	シュート世界一周		体育館のすべてのリングを使い、すべてのリングでシュートが入ることを競う。

B 練習ドリル

《基本練習》

(1) ストップシュート

静止した状態で、正しいシュートフォームを身につけるよう指導します。できるだけ、片手による（ワンハンド）シュートを覚えさせましょう。



- ★（片手シュートの場合）肘をもう片方の手で押し上げるようにする。
- ★フォロースルーをしっかりと行う。
- ★両手シュートから徐々に片手シュートにする。



★声かけ

- ・「足の力で投げてみよう」
- ・「ゴールに向かってリモコン発信！」
- ・「シュートはパー！」
- ・「グー・チョキじゃないよ！」

★リングの近くから、ボードにあててシュートする。

★少しずつリングから離れてシュートする。（制限区域内）

（2）ミートシュート

ボールにミートしてキャッチした後、ジャンプシュートをします。着地のしかたにはストライドステップとジャンプストップがありますが、初めはストライドステップが覚えやすいでしょう。



- ★かかとから着地
→つま先への重心移動

(3) ツーステップ左右レイアップシュート

静止しているボールをキャッチして、ワンツーステップでシュートします。



★絶えず低い姿勢でもらえるように。



★ステップやタイミングがとりづらい場合は、輪やステップを用意すると良い。

《ゲーム化したドリル》

(4) 5点ゲーム

以下の要領で5点先取のゲームを行います。

- ・ 体育館内の多くのリングを使う。(①～⑥リング固定)
- ・ 2～3人組でチームを作り、ボール1個を使ってディフェンスなしでシュートを打ち、早く5点取ったチームが勝ち。
- ・ 得点はボードに当てたら1点、リング2点、入れたら5点。
- ・ チーム内で打つ順番を決めて行う。
- ・ 止まって打っても動きながら打ってもよい。
- ・ シュート位置はどこからでもよい。
- ・ トラベリング、ダブルドリブルは採用しない。



1



2

(5) 10点ゲーム

以下の要領で10点先取のゲームを行います。ゴールを通過しなければならないこと、台形（ペイントエリア）の外からシュートする点などが「5点ゲーム」と異なります。

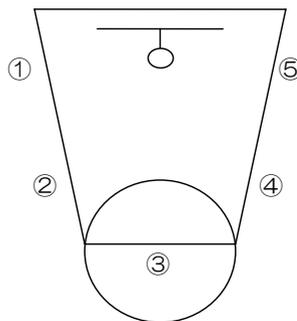
- ・ 体育館内の多くのリングを使う。(①～⑥リング固定)
- ・ 2人ペアでチームを作り、ボール1個で交代しながら行う。
- ・ 1人がパスをし、ボールミートしてシュート。
- ・ 止まって打っても動きながら打ってもよい。
- ・ 得点は入れたら2点。
- ・ 早く10点取ったチームが勝ち。
- ・ 台形の外からならどこでもよい。
- ・ トラベリング、ダブルドリブルは緩めに採用する。



(6) ペンタゴンシュート

以下の要領で、5点(×5カ所)先取のシュート合戦を行う。

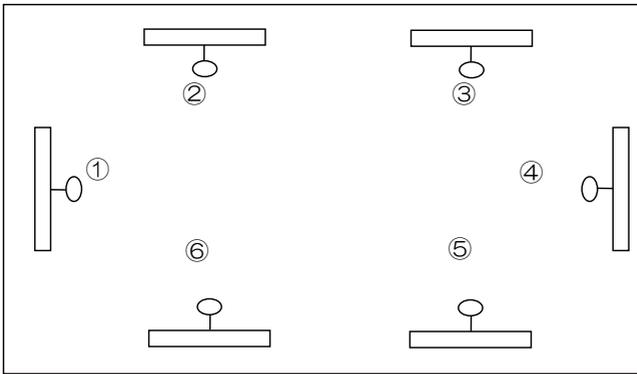
- ・フリースローレーンを使う。
- ・1人1個ずつボールを使い、5カ所のシュートポイントを移動してシュートを打ち、1カ所で5点取ったら次のポイントに移動できる。早く最後までたどりついた人が勝ち。
- ・得点はボードに当てたら1点、リング2点、入れたら5点。
- ・5カ所同時に始めて打つ順番は自由。
- ・止まって打っても動きながら打ってもよい。



(7) シュート世界一周

以下の要領で、すべてのリングを使ってシュートをします。

- ・ 体育館内の多くのリングを使う。(①～⑥リング移動)
- ・ 1人ボール1個を使い、体育館内のすべてのゴールを移動してシュートを打ち、入ったら次のポイントに移動できる。早く全部のゴールに入れた人が勝ち。
- ・ 止まって打っても動きながら打ってもよい。
- ・ シュートを打つ場所はどこからでもよい。
- ・ トラベリング、ダブルドリブルは緩めに採用する。



第Ⅲ章 バasketボールシューズの選び方

情報提供：株式会社アシックス

1 自分の足に合ったシューズを選ぶ

シューズを買う時は、必ず試し履きをしましょう。そして、試し履きをする時は、普段使っているBasketボール用のソックスを履くことを心がけてください。

また、左右の足でサイズや形が異なることがあります。左右とも履いてチェックしてください。さらに、座った状態と立った状態では足の大きさに差が出ます。かならず立ってサイズを確認しましょう。

Basketボールシューズ選定のポイントを下図に示しましたので、参考にしてください。

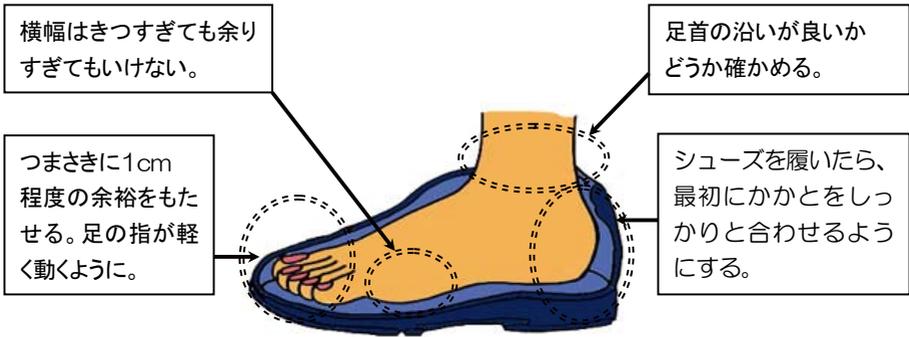


図 3-1 Basketボールシューズ選定のポイント

2 シューズの機能を意識する

バスケットボールシューズは機能が何よりも大切です。デザインだけでシューズを選ぶのではなく、機能に優れ、プレイを十分にサポートしてくれる「ホンモノ」のバスケットボールシューズを選びましょう。

試し履きをしたら、動きやすいかどうかを確認してください。足首を包み込む構造が適切ですが、過度に足の動きを固定しすぎると、動きにくくなってしまいますので注意が必要です。

シューズに関して分からないことがあれば、お店で積極的に質問しましょう。きっと適切なアドバイスをしてもらえます。



図 3-2 バasketボールシューズの機能

3 ミニバスケットボールプレイヤーとシューズ

A ミニバスケットボールプレイヤーに必要なシューズの機能

基本的にはミニバスケットボールプレイヤーは筋力、骨格、技術が発展途上の段階にあります。走る、跳ぶ、投げるといった基礎運動から、ステップワーク、タイミングを合わせたジャンプ、ショットといった応用運動を習得する時期とも言えます。

バスケットボールという競技は、激しく動き、跳び、ぶつかる競技ですので、ハイカット構造やクッション性といったプレイヤーの足を守るという機能も非常に重要です。しかしミニバスケットボールプレイヤーにとっては、さらに加えて「習得すべき足本来の動きを阻害しない」という要素も同時に大切であると考えられます。

よって、シューズの屈曲性（曲がり）は重要です。足首部を包み込むような構造は必要ですが、技術が確立されていないミニバスプレイヤーにとっては前後の可動性も確保できるように注意しなければなりません。また軽いシューズであることが望ましいと言えます。

特にバスケットボールをはじめたばかりのビギナープレイヤーは、「動きやすさ」も重視しながらシューズを選ぶことが適切と考えられます。

B 適正なサイズのシューズを選ぶ

サイズの大きすぎるシューズを履くプレイヤーが増えています。「どうせすぐに足が大きくなるから、大きめのサイズにきなさい。」よく売り場で聞かれる言葉ですが、これは間違っています。

確かに子ども達の足の成長スピードは非常に早いのですが、かといって本来のサイズとはかけはなれたサイズのシューズを選ぶことには危険性もあります。

バスケットのように激しい動きが展開されるスポーツにおいて、十分にフィットしていない大きなシューズを履いてしまうと、シューズの中で足が動いてしまいます。シューズの中で指とシューズが衝突したり、さらにシューズの中で足が動かないようにと無意識のうちに足指を曲げたまま運動したりします。最悪の場合、爪や骨の変形といったこと

まで考えられる危険な状況です。

また、つま先に過度な余りがあつたり横幅にダブつきがあつたりするとシューズに不規則な負荷がかかってしまい、早い段階で破れなどの破損が発生することもあります。

当然、小さすぎるシューズにも不都合はあります。

安全に、快適にプレイするためには、やはり自分の足にベストフィットのシューズを選ぶことが重要です。

C シューズを正しく管理

ミニBasketボール教室の会場を見わたしてみても、Basketボールシューズを履いたまま屋外に出たり、シューズのかかとを踏んで歩いていたりという光景が時折見られます。

もちろん、マナーといった要素も重要なのですが、シューズの機能を損なうなど、早く傷んでしまうことの原因にもなります。

練習中に雑巾を置いてシューズの底を拭くケースは多いのですが、それだけではなく、定期的にシューズの底をていねいに掃除したりすることは、よりグリップ性を維持するためには有効です。また、練習後のシューズはケースの中に入れっぱなしではなく、ヒモを緩めて中敷を出し、シューズ内の湿気を乾かすことも耐久性の向上につながります。シューズのかかとを踏むのは絶対にしてはいけません。かかと部の形状が崩れた時点で、シューズとしての機能はおしまいです。

こうした基礎的なことも、非常に大切な要素です。

あとがき

近年、日本の少子化傾向が続く中であっても、ミニバスケットボールの競技人口は現状維持の傾向にあります。それは、メディアを通してバスケットボールの魅力を感じた子ども達の自然な行動ともいえます。

多くの指導者の方々が、自らのプレイヤーとしての経験や指導者クリニックなどを通じて、苦勞しながら自らの指導スキルの向上のために勉強されている一方で、「チームに入って間もない子ども達にどんな練習を組んだらよいか」悩んでいる指導者も少なくないかと思われます。

そこで、子ども達が遊び感覚でボールに触れ、慣れていきながら、バスケットボールの楽しさを味わい、身体能力と共に基礎技能を身に付けるドリルを紹介しました。

しかし、これらはほんの一部であり、指導者の皆様一人ひとりが、子ども達の実態に合わせた工夫が、さらに必要と考えます。

日本ミニバスケットボール連盟では、今後とも『プレイヤー育成』と『指導者養成』のハード面・ソフト面の向上に向け、様々な分野から有効な情報を収集&整理して、指導の参考になる情報を発信できるよう活動して参ります。

指導者の方々におかれましては、今後とも「バスケが上手になりたい」と志を抱いて参加している子ども達に応え、素晴らしいプレイヤーに育てて頂きますことを期待いたします。

日本ミニバスケットボール連盟 理事長 西山 充

フレッシュ・マイクロミニバスケットボールマニュアル

2010年3月 第1版発行

2010年12月 第2版発行

発行 (財)日本バスケットボール協会

編集 (財)日本バスケットボール協会 強化本部 育成部長
大滝和雄

日本ミニバスケットボール連盟 技術・国際委員会

都沢繁夫

鵜飼数夫

浅沼廣晴

大熊徳久

二ノ宮徹

牧野広良

菊池 厚

イラスト 岩田裕光

図表 及川 操

