

ミニ・バスケットボール ＝指導者のしおり＝ I

I. 基本姿勢について

1891年アメリカで生まれたバスケットボール競技は、日本でも1914年（大正3年）頃から始められるようになり、約90年の歴史があります。

この競技は、小学生のころからボールに馴れ親しんで育つことが理想的、と言われておりますだけに、最近のようにミニ・バスケットボールが全国的に盛んになってきたことは、日本のバスケットボールの将来のためにもまことに喜ばしいことです。

子供たちが夢中になってボールを奪い合ったり、ドリブルしたり、シュートしたりしている姿に接するとき、多くの大人たちは微笑ましさとともに感動さえ覚えます。

子供たちがバスケットボールに懸命に取り組んでいて、スリルや快感、あるいは満足感を感じるのには、例えば次のような経験をするときでしょう。



- ・シュートがスパッと決まったとき
- ・ナイスパスが成功したとき
- ・フェイントやドリブルで相手をおかしたり抜いたりできたとき
- ・仲間と：終に頑張って試合に勝ったとき

子供たちが追うそうした純粋でひたむきな世界を理解し愛するとともに、より充実した豊かな内容のものへと増幅向上させていくことを目指しながら、子供たちに対して誠意をもって支援指導する、というところにミニ・バスケットボール指導者としての原点があるかと思われまます。

指導のスタートにあたり、こうした原点をしっかりと踏まえ、勉強と経験を重ねていけることが、子供たちやその周辺の方々のためだけでなく、日本のバスケットボール界のためにも非常に歓迎される活動となります。



現実的には、子供たちが初めてバスケットボールに取り組む時点から、日常なるべく継続的にボールに馴れ親しませていく方法を工夫しながら、どのようにしてバスケットボールの面白さや楽しさに目覚めさせていくかが基本命題となります。

子供たちがだんだんと馴れてきて、練習や試合などの経験を重ねるに従い、競技の面からは、競争心、集中力、執着心などが少しずつ身についていくでしょうし、心の面でも、チームの一員としての我慢、協調、規律、礼儀などの意識が育まれていくことでしょう。

このような観点からも、子供たちの成長を見守りながら上手に指導して行く必要があります。

バスケットボールというスポーツは、見てもプレーしても楽しいスポーツではありますが、いざ指導現場となると技術的にはそう安易に取り組めるものではありませんので、やはり勉強が必要です。子供たちにしてみれば、ミニ・バスケットボール時代に、指導者を含む“環境”に恵まれるか否かは、将来にも及ぶ大きな問題となりますだけに、精々勉強と経験を積み、子供たちのため愛情あふれる根気強い指導をしていただけるよう期待いたします。



II. 技術面のポイント

ここでは、具体的な練習方法等について詳細には述べられませんので、それらについては、講習会、見学、参考資料などによって勉強しながらいろいろと工夫していただく事にして、以下ミニ・バスケットボール全体に共通する技術面の基本的事項について簡単に記します。

ただし、実際の指導に当たっては、個人的な体力差や低学年と高学年の経験差などを見極めながら、徐々にグレードアップしていくようご注意ください。



(1) “走る” “跳ぶ”

競技形式も含め、笛、ボール、コートラインなどを利用しながら、前に後ろに、あるいは回転したり方向を変えたりしながら走らせ、馴れてきたらスピードに緩急をつけさせます。そして、いつの間にか、“走る”ことが平気になり好きになるように仕向けていきましょう。

また、縄跳びやいろいろな跳躍、回転運動、ボールを使うジャンプ動作などによって、走力と並行的に“跳力”を養いたいものです。

(2) フットワーク

バスケットボールに適した、そして必要な動作（身のこなし）ができるようにしていくために、いろいろなフットワークの練習は欠かせません。

ストップ、ピボット（ターン）、フェイクなどのほかに、特に、ディフェンス（防御）面で必要とされるサイドステップというような“足捌き”を少しずつ覚えさせていきます。

ボールを使うときにはドリブル練習に連動させると効果的です

(3) ポールハンドリング

アメリカなどでは、家族関係や地域社会の中で幼少時からボールに親しめる環境や施設ができあがっていますが、その点日本はまだまだ整っていませんので、何とか“子供の手にボールをなじませる”工夫が必要です。

手でボールを扱うことに馴れさせ、興味を抱かせることがバスケットボールへの第一歩となります。

よく行われているのは、ボールを指先で弾いたり、手に持って腰や足のまわりを回したり、前から後ろに投げて後ろ手で受け止めるなどの簡単な動作ですが、これらを更にドリブル練習の前段階につなげ、床の上のボールを指先で叩いてドリブルすることや、前後開脚での片側、片手、前後ドリブル、あるいは両手股下ドリブルといった動作に移行させていくことになります。

(4) シューティング

何といたっても子供たちが最も興味と関心を示す“シュート” という動作は、バスケットボールの原点とも言えるものですので、指導者も十分な関心をもって見守らなくてはなりません。

自由に、積極的に投げさせていくなかでも、放任しておく、勝手気ままな姿勢で、大人のまねをしてかなり無理なシュートをするようになりがちですので、近距離から始めさせながら、ボールの持ち方、シュートの構え、膝・腕・指先の使い方などをよく見て、根気強く正していくことです。

ミニ・バスケットボールでは、女子は体力的な問題から、当初両手のシュートとなるのはやむを得ないかと思いますが、男子は多少難しくても片手で始めさせてください。何れにしても、気持ちを集中して数多く投げさせることを配慮していくとともに、悪い癖がつかないように指導しましょう。

(5) ウォーミング・アップ（準備運動）とクーリング・ダウン（整理運動）

前述のようないろいろな練習テーマを、順調に消化しつつ成果をあげていくためには、当然ケガや故障を予防排除し、体調を正常に維持持続させることが前提となります。

それだけに、事前の準備運動と事後の整理運動は不可欠の重要課題で、指導者としてこれらを軽視することはできません。

本冊子の末尾に、少し具体的に記しておきますので参考にしてください。（しおりⅡ参照）



Ⅲ. ルールの要点

(1) 試合時間

6分クォーター（大会規定で5分クォーターの場合もある）で、10人以上の選手が必ずゲームに出ること。

1人の選手が3つのクォーター以上出場することはできません。

(2) ファウル

相手の身体にぶつかったり、身体を押ししたり、押さえたりしてはいけません。

(3) トラベリングとダブルドリブル

ボールを持って2歩以上足を運んではいけません。（トラベリング）ドリブルが終わってからもう1回ドリブルしたり、両手でドリブルしてはいけません。

（ダブルドリブル）

(4) 3秒ルールと30秒ルール

ボールを保持しているチームのプレイヤーは、相手方のフリースローレーンの内側に3秒を超えてとどまてはいけません。（3秒ルール）コート内でボールを保持したチームは、30秒以内にシュートをしなければなりません。

（30秒ルール）



練習のときから、このような点に十分配慮のうえ指導してください。

Ⅳ. 練習面のポイント

1. 低学年（1年生～3年生）の子供たち

基礎体力ができていませんし、遊びが主になることから、とにかくボールに馴れさせながらバスケットボールの面白さを感じとらせることに重点を置いて指導してください。

ただし、練習の日程や時間の面で“過度けにならないよう”ご注意願います。

練習時には、いずれ3対3やゲーム形式なども取り入れられることと思いますが、まず、パスをしたら必ず動いて同じ場所にじっとしていないということなどから始めてください。

- (1) いろいろなボールの扱い方（ボールハンドリング）の練習も必要ですが、まずパスを始めるに当たっては、パス出しにせよキャッチにせよ、正しい手の構えやフォームをしっかり覚えさせるとともに、ボールを受けるときは、必ず一歩前を出てつかむこと、また、走りながらパスをするときには、相手の少し前にボールを送ることなどを習慣づけましょう。

- (2) 強いパスはすぐにはできないでしょうが、チェストパスを中心に、ショルダーパスやバウンズパスを使うことも教えましょう。
- (3) ドリブルするときは、ボールや下の方を見ずに、必ず顔をあげて前の方を見ながらさせることと、右手も左手も使わせることが大切です。
- (4) ランニングシュートでは、ボールをしっかりつかむこと、ステップの使い方、ジャンプのタイミングを覚えさせますが、ドリブルからのシュートやパスキャッチからのシュートを練習させてみましょう。
- (5) 攻めるときには、相手（ディフェンス）を振り切ってボールを受け取ったり、相手のすきをねらって飛び出したりする方法などを教え、また、守るときには、常に相手とゴールを結ぶ線上に位置し、腰を低くしてハンズアップすること、やたらにボールを奪いに行くよりも相手を困らせるように粘り強く守ること、そして、基本的には、“手”に頼るのではなく、“足”をよく動かして守ること、などにポイントをおいて指導しましょう。



2. 高学年（4年生～6年生）の子供たち

ある程度基礎体力もつき、一応パスやシュートもできるようになっているでしょうから、少しチームプレイの基本となる部分の練習を始めましょう。

(1) パス、フットワーク、ディフェンスの練習

- ① チェストパス、バウンズパス、オーバーヘッドパス、ショルダーパス、アンダーハンドパスなど、正しいフォームで正確にパスをする練習をさせましょう。片手の場合は左右とも使えるように、また、パスを受けるときの姿勢（手の構えやミート）について再確認するとともに、走りながらのパスやキャッチにも馴れさせていきます。
- ② ストップ、ピボット（ターン）などの基礎的なフットワークの練習やディフェンスの基本練習（フットワーク、ハンズアップ）は、最も大切な動作であることを認識させ、飽きない程度に少しずつでも練習を積み重ねていきましょう。馴れてきたら、パス、キャッチ、ドリブルなどを連動させながらの練習も必要です。

(2) シュートの練習

- ① ランニングシュートでは、いろいろな角度からのクローズアップ・シュートやアンダーハンド・レイアップ・シュートを試みましょう。
- ② 外角からのシュートやフリースローでは、特に膝のバネの使い方、腕や指の伸ばし方、指先の感触などを覚えさせることです。
- ③ ゴール下でのジャンプシュートでは、バックボードの利用のしかた、ジャンプのタイミングと確実なボールコントロールを練習させましょう。

(3) ドリブルの練習

前進、後退、高低、反転、緩急などの変化に少しずつ習熟させるとともに、ドリブルの使い方を教えてください。例えばボールを受け取るとすぐ下を見てドリブルをしてしまう癖のある子供をよく見かけます。

(4) パス・アンド・ランの練習

- ① 2メン、3メン、クリスクロスなどを試みるなかで、パスをして走りながら前方や左右の状況を目に入れる練習をさせましょう。
- ② 走るなかでの1対1、2対1、3対1、3対2の攻守にわたる練習が必要となります。

(5) リバウンド、ルーズボールの練習

リバウンドについては膝の曲げ方、腕の上げ方、スクリーン・アウトやボールに飛び付くタイミング、ボールのつかみ方、着地の仕方、フェイントなど基本的なことから、パスアウト、ドリブルアウトなども教えましょう。身長に恵まれない人もあきらめずにタイミングなどを考えながら練習するように指導してください。また、ルーズボール、リバウンドボールでは、どこまでも追いかける気持ち、奪い合いに負けない気持ち(ボールに対する執着心)を育てましょう。

(6) チーム・プレイへの道

- ① 1対1の攻防の基本、例えば攻撃時における基本的な構え（姿勢）、フェイント、ドリブルの突き出しや変化、シュートのタイミング、また、防御時におけるスタンス、手足の使い方、などをしっかり指導することが何より大切です。
- ② パス・アンド・ラン、いろいろなカットインプレイ、簡単なスクリーンプレイなどの攻守両面を分解的に指導しながら、2対2、3対3、5対5へと進みます。アウト・オブ・バウンズの場合を含めチームとしての簡単な約束のプレイ（フォーメーション）を考えることもよいでしょう。
- ③ ボールを保持してからの早い攻め込み、相手側に移ったときの早い戻り、つまり、攻守の切り替えとスピードを意識させます。
- ④ 各ポジションでの自分の役割などについても少しずつ理解させましょう。



V. 試合のときには

試合（練習中の試合も含む）に臨むときの指導ポイント

- (1) 攻めるときも、守るときも、常にボールの動きと人の動きを見ながらプレイすること。そして、相手チームの特徴や癖などを早くつかむようにすること。
- (2) 自分のチームのボールか、相手のチームのボールかを、しっかり見てプレイすること。☆ミニ・バスケットボールでは、相手のバイオレーションでバックコートからスローインする場合には、審判が手渡さないので、ボールをもってすぐ攻めることができます（ファウルの場合は除く）。したがって、審判の笛が鳴ったらプレイをやめ、判定を聞き、よく見て判断すること。
- (3) パスをしたら走る（パス・アンド・ラン）と、シュートしたら必ずリバウンドに入る（シュート・アンド・リバウンド）は、攻撃の原則ですから、これを忘れずにプレイすること。
- (4) 日ごろの練習でやってきたことを、思いっきりやってみること。なお、人に目立つプレイをやる気持よりも、「ディフェンス、リバウンド、ルーズボールなどの面で、絶対相手に負けない」という気持ちで試合に出ていくほうが、よいオフェンスにもつながるものであること。

- (5) 「自分が自分が・・・」という気持ちより、「チームのために」という気持ちで、コーチの指示を守りながら仲間と一つになって最善をつくすこと。



VI. ゲームを見るときには

ゲームを見るとき指導ポイント

シュートが入るか入らないかばかりに夢中になりがちですが、バスケットボールはチームワークのゲームですから、チーム全体としての動き、バランス、まともりに注目してください。

また、プレイヤーそれぞれの動き、パス、ドリブル、リバウンド、ディフェンスなど、少し目的をしぼって見ることもよい勉強になります。上手だなと思ったらまねをしてみるのもよいことです。

また、アシスタントオフィシャルは生徒が担当していますので、良く見て参考にし、自分たちがやるときに間違いのない記録ができるようにしてください。何よりもまずルールを正確に知っておくことが大切です。