

硬式テニス

受講者：24名

講 師：鹿屋体育大学 児玉 光雄

記録者：九州保健福祉大学 正野 知基

15回の授業でダブルスのゲームができるように、授業の組み立てに必要な練習法やその指導法について基礎から順を追っての解説・体験が行われました。

8月22日(水) 午前

まずテニスで大切なのは、正しいグリップとボールコントロールであるということを強調されました。そのためには各ショットのグリップを理解し、各自に合ったグリップを採用することが重要となります。グリップを決定するには、グリップエンドの8つのグリップ面に、ラケット面を地面に垂直にして、右利きの場合上のほうから時計回りに1番から4番まで番号をつけます（左利きは反時計回り）。そして、どのグリップ面に手のひらを当てるかによってグリップを決定する方法が紹介されました。

次にうまくボールをコントロールするためには、正しいインパクトポイントで打つ練習が大切になります。ベースラインを目安にしてフォアハンドとバックハンドのインパクトポイントを確認する方法、ネットを利用してインパクトポイントが低くなないようにする方法、壁やフェンスを利用してテイクバックをコンパクトにする方法などが紹介されました。また、指導者としてグラウンドストロークのドリルを行う際の手での球出しの方



法について、前方から球を出した場合、打球が指導者めがけて飛んでくる場合があり危険なので、横方向への球出しを心掛けるようにという注意もありました。

ストロークとボレーはリズムが違うので、ストロークの練習ばかり行うと後にボレーで苦労するので、ストロークとボレーの練習は平行して行うことが大切だという説明がなされました。このことは、後述するダブルスのゲームにおけるポーチに出る練習の際に、なるほどと納得させられました。ラリーを行うときもストロークとボレーを入れて行いました。まず、サービスライン内でワンバウンドさせてのショートラリー、一方がボレーを行うラリーを行いました。そして、慣れてきたら距離を伸ばしてベースラインまで下がってのラリーを行いました。失敗したら交代、打って交代などの実際に指導する場合に用いるローテーショ

ンを体験しながら研修を進めました。この練習は、強く打たないことを前提にすれば、初心者を入れてもできるという説明がありました。

8月22日(水) 午後

昼食後、午前中に実技で行った基本技術の解説が資料を用いて行われました。また、ビデオの繰り返し画像を使用してのイメージ作りや一流プレイヤーとの比較を行い自分の弱点を見つける方法、ゲーム展開の学習についての例が紹介されました。

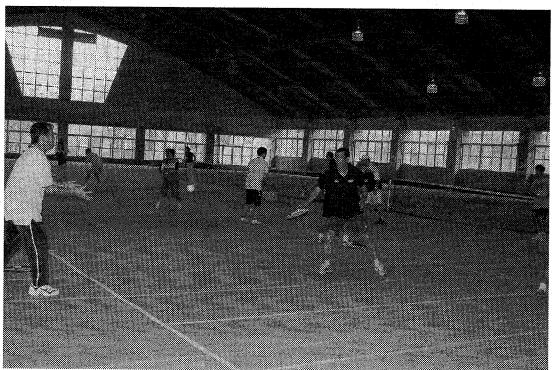
午後の実技は、ボレーの練習から入りました。左右のローボレー、ハイボレーの基本を学びました。次に、サーブの練習を行いました。安定したトスをあげるための練習や、両手にそれぞれ1個ボールを持ち、通常のサービスと同じようにトスを上げ、このトスしたボールめがけてもう一方のボールを遠投するように投げることによって、左手と右手の調和を身につける練習方法などが紹介されました。ボレーとサーブを練習した上で、特にダブルスのゲームにおいてはポーチが重要であるということで、サーブのリターンをクロスに返し、それをポーチで狙うという大変実践的な練習を行いました。もし、抜かれてしまった場合は相手がうまいのだから仕方がないとあきらめ、とにかく積極的に狙うように指示がなされました。実際にやってみて、成功したときの快感と失敗しても次は決めてやるという意欲がわいてきて、とても楽しい練習でした。

最後に、コートを使用したコンディショニングのための運動が紹介され、体験しました。まず、コートを使った鬼ごっこで、コート内を自由に移動できるものと、ライン上ののみ移動できる2種類を行いました。次に、ダブルスサイドライン↔シングルスサイドライン、ダブルスサイドライン↔センターサービスラインとサイドステップで1往復ずつまたぐラインを遠くしながら、最後はスタート地点のダブルスサイドラインから反対側のダ

ブルスサイドラインまで行き、スタート地点に向けてダッシュで戻ってくる運動を行いました。さらに、ベースラインからネットに向けてシングルスサイドライン上をダッシュし、ネットからサービスラインまで後ろ走り、サービスライン上をセンターサービスラインまでサイドステップ、センターサービスライン上をネットに向かってダッシュ、といったように前後横の動きを素早く行い、最後は反対側のシングルスサイドラインからベースライン上をサイドステップでスタート地点へ戻って来る運動を行いました。ステップワークを練習しながら体力づくりにも適した運動でした。夕食前にたっぷりと汗をかきました。

8月22日(水) 夜

夕食後に各実技研修グループ別に分科会が行われました。テニス指導者に求められる資質（5 GE）として、知識の習得（Knowledge）、判断力（Judge）、勇気付け（Encourage）、授業の構成（Manage）、挑戦（Challenge）の5つ。またドリルを実施する上での留意事項（5 A）として、動きの多いドリルの実践（Active）、魅力的なドリルの実践（Attractive）、的確な指摘（Advice）、目標設定（Aiming）、事故対策（Accident）を挙げ、それについて解説がなされました。これらはテニスに限らず様々な種目に共通のもので、認識を新たにしました。そして、テニスの効率的な上達を促進する工夫として、スwingの自己



確認・点検、模範スイングの画像記憶、インパクト感覚の習得、メンタルトレーニングの実施、スポーツ科学の効果的応用が挙げられました。和やかな雰囲気の中で意見交換ができ、有意義な研修が行われました。

8月23日(木) 午前

実際のゲームに近い練習を行いながら、最後にゲームへと発展させる流れを学びました。サービスコートを使ってのダブルスで、サーブを卓球のように自コートにワンバウンドさせて行う簡易ゲーム練習を行いました。最初は必ずワンバウンドさせるルールで行い、次にボレーも入れるというように進めていきました。この練習はサーブのできない初心者の段階でも、十分にゲームの要素を楽しめる練習であると思います。そして、昨日行ったポーチの練習も徐々にゲームに近い状態へと発展させていきました。最初はクロスにリターンするといった約束事を決めて行い、その後自由に打てるようにし、続けてラリーを行うというよう にゲームに近づけていきました。また、球を出す位置も最初はネットサイドから出し、次にサーブ位置から出すといった変化も学びました。ロブを上げる練習も行い、相手はスマッシュが打てるようであれば打つと約束事を決めて行いました。さらに、サーブからのゲーム形式の練習を行いました。失敗したら代わる、連続3ポイント取った場合も入れ代わるといったローテンションで、サイドチェンジも行いながら実際のゲーム同様に進めていきました。最後は、ダブルスのゲームを7ポイント先取のタイブレークで行いました。9チームを3つのコートと休憩に振り分け、試合の結果で勝てば上のコートへと移動し、負ければ下へ移動するというルールで行いました。練習の成果を少しでも出せるように、特にポーチを積極的に狙いに行くといった場面が多くみられました。

順番待ちの退屈さを学生に感じさせないように、

ローテーションで次々に回していく様々な練習方法とそのバリエーションを実際に体験しながら、テニスが不得手であった私もどんどん引き込まれ、次はもっとうまくやろうと向上心をかきたてられていました。大学の教員として指導する立場から指導を受ける立場に変わり、汗をびっしょりかいて、心地よい疲労感を感じながら、スポーツの楽しさや爽快感をしみじみと再認識した2日間でした。大学での実技指導でも、学生達にこのスポーツの楽しさを味わってもらえるように今回新たに教わった考え方や指導法を活用していきたいと思います。ご指導いただいた児玉光雄先生に紙面をお借りしてお礼を申し上げたいと思います。ありがとうございました。

最後に、記録者の能力不足から不十分なレポートとなってしまったことをお詫びするとともに、研修期間中の楽しい思い出を共有した諸先生方に感謝申し上げます。



実技研修

バレーボール

受講者：13名

講 師：鹿屋体育大学 濱田 幸二

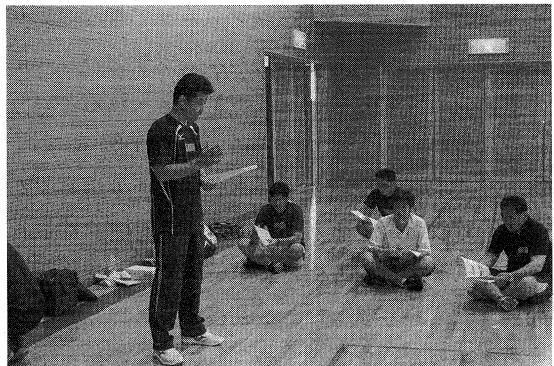
記録者：福岡大学 織田 憲嗣

8月22日(水) 午前

バレーボールの実技講習初日の指導では、まず身長順に均等にチーム分けを行い、受講者を2チームに分けた。その後の練習は、決められたチーム単位で行われた。チーム決定後、アシスタントの坂中さんの指示のもと、ストレッチとウォーミングアップから始まった。猛暑による暑さのせいか、普段指導側の立場である受講者の先生方々が（私も含め）、簡単なウォーミングアップのみで息を切らしていたのが印象的であった。いつもは自分が生徒たちにやらせていることだが、逆の立場でやってみると意外にきついのだなといった意見が飛び交っていた。

アップを終え、最初の実技指導は直上ジャンプトスの習得であった。いきなり高度なスキルの練習だと思われたが、濱田先生によると直上ジャンプトスは、タイミングさえ合えば全く力を要せずトスを上げることができるために、プログラムの最初に配置してあるとのことであった。直上ジャンプトスを習得したのち、攻撃技術の中心となるセミクイックまでのコンビネーションプレイを2人組で学習していくことが午前の課題であった。

学習の手順は以下の通りであった。



A. ジャンプトスの練習

(パートナーと交互に5回づつ交代に)

- ①パートナーが投げあげたボールをジャンプして最高到達点でキャッチする
- ②パートナーが投げ上げたボールをジャンプしてトスをする（軽く触って置いてくるイメージ）
- ③連続ジャンプトス
パートナー（スローアー）が球を投げ上げた直後に相手（トサー）に近づき、②のように相手がトスした後に自分もジャンプトスをする（「ワン・ツウ」のリズムで）
- ④⑤の後、続けて4回連続でジャンプトス
- ⑥ネットを挟んでジャンプトス
(交互に連続10回目標)

B. 壁打ちスパイク

- ①自分が投げてスパイク
スパイカーが投げ上げ、トサーがジャンプトス、

スパイカーが壁に向かってスパイク(パチーン)

②自分がトスを上げてスパイク

スパイカーがトサーがジャンプトスを上げるのに十分な高さ(5~6m)のパスを送り、スパイクを打つ。ジャンプトスの条件づくりを第一に考え、上がったトスに対して必ずスパイクを打ち切る。

③トサーの投げ上げからのスパイク

トサーの投げ上げたボールからスパイカーはトサーにパスを返し、上記同様にジャンプトスをスパイク。トサーが上げるトスと、スパイカーが走りこんでジャンプするタイミングを合わせる。

④3対0ダブルクイック

(トサー1人・スパイカー2人)

③と同様にトサーから上げられた返されたボールに対して、2人のスパイカーが走りこむ。トサーは上げるほうのスパイカーを選択し（打たせるスパイカーのほうを向き）体をネットと直角になるようにしてトスを上げる。両スパイカーは自分にトスアップされることを想定して、タイミングを合わせてジャンプする。

以上、攻撃技術の中心となる直上トスからセミクイックまでの一連の流れが、初日午前中に学習した内容であった。

8月22日(水) 午後

1日目の午後は、まずウォーミングアップも兼ねてボールさばき（お手玉のように3つのボールを交互に上に投げ上げる）を行った。3つのボールを落とさずにタイミングよく投げ分けることが非常に難しく、参加者みな、思考錯誤しながら行っていた。

午前中の研修を通じて、チームメイトそれぞれの理解も深まることによりチームのキャプテン決めが行われた。その後、午前中に学習した内容の復習を行い、半コートで3対3に分かれて、午

前中に学習した直上トスからスパイクの実践を行った。上記Bの④と同じ内容のパフォーマンスをネットを挟んで交互に3本づつ繰り返し行った。その際、受ける側のブロック練習も兼ね、打たれたスパイクに対してブロックに飛ぶよう指示された。そのままラリーが続くと継続して攻守交替し、同様にジャンプトスからセミクイック攻撃を繰り返した。

次に半コートで試合形式の実践を行い、チームから3名づつ交代で出場選手を選出し、時間制でセミゲームを行った。その際、出場しない選手の一人が集計係を務め、選手ごとにトスの成功・失敗をカウントした。その集計を元に各チームそれぞれベストセッター賞（良いトスを上げた回数の多い者）を選出した。

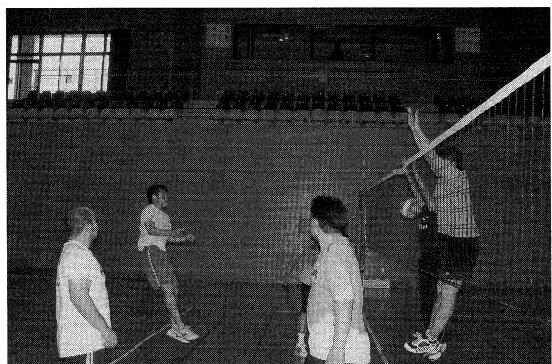
8月22日(水) 夜

実技研修別分科会が行われ、1日目に行われた研修の内容や各大学間の情報交換が行われた。

8月23日(木) 午前

第1日目に学習した内容に関する実践に入り、フルコートを用いた実践ゲームが行われた。

ゲームに入る前に、6人制における戦術として、①前衛右セッターシステム、②2人セッターシステム、③1人セッターシステムの3システムの解



説がなされ、チームの選手特性に応じてどのシステムを採用するか話し合い、チームそれぞれの戦術を決定した。その後、試合に入り15点マッチで3セットのゲームを行った。また最後に各チームでミーティングを行い、チーム内でのMVPが選出された。

総括

「主役はセッター」という濱田先生の言葉が印象に残っている。バレーボールの攻撃の良し悪しはすべてセッターのトスに起因する。レシーバーはセッターがトスを上げやすい球を返すこと、セッターはスパイカーがスパイクを打ちやすいトスを上げること、これらが両立して攻撃が成立する。

上記の言葉は、本研修で学習した課題内容を包括した言葉であると思われる。

本研修で学んだ内容は非常に有意義なものであり、今後の実技指導において大いに参考となるものであった。



バトミントン

受講者：12名

講 師：九州歯科大学 鯨 吉夫

記録者：富山大学 水谷 秀樹

「バドミントン」の研修内容について、以下のようにご報告いたします。

8月22日(水) 午前

受講生の自己紹介の後、研修に入りました。

①安全確認

授業前・授業中の安全確認について、次のこと学びました。

- 1) ラケットのフレーム・ガット・シャフト・ハンドル、それぞれの箇所に亀裂などの損傷が無いか、使用する前には必ず各自で点検することを怠らないようにすること。
- 2) シャトルコックについては、羽・コルクの部分に不備が無いか、また、目に当たらないように注意すること。
- 3) 使用していないシャトルコックをコート内およびコートサイドに放置しないようにすること（捻挫の原因になるため）。

②シャトルコックの種類とその管理

「羽毛球」と「合成球」があり、それぞれの特徴について説明がなされました。特に合成球は近年品質も向上し、打球感も羽毛球と大差がなくなっている状況にあるとのこと。また、羽毛球には体育館内の気温に併せてランク（温度表示番号①～⑦号）があり、授業をする際にはその時の

館内気温に合ったランクのシャトルコックを選択することが大切であることを学びました。

次に、シャトルコックの管理についてですが、羽毛球・合成球とも使用後は、買い物カゴや箱などにまとめて入れておくのではなく、元通りケースに入れて管理することで、羽の部分の劣化を防ぎ、長持ちさせることができるなどとく疎かになりがちなシャトルコックの管理についてその方法を再認識しました。

③コートのバックバウンダリーライン付近に描かれている突起物（目印）

コートのダブルス・ロングサービスラインを挟むように、サイドライン（シングルス）からコートの内側に向かって描かれている2つの突起物（目印：名前はついていないそうです）について説明がありました。その突起物（目印）は、これから試合をする際、使用するシャトルコックが試合用として相応しいものであるか否かを試験するために重要な役割を持っているということでした。

試験は、反対側コートのバックバウンダリーライン上からアンダーハンドストロークを用い、サイドラインと平行な方向にシャトルコックを打ちます。打たれたシャトルコックが、この二つの突起物（目印）の間に落下してくれば、それが適正なシャトルとして試合球に認められると言うことでした。とかく見落としがちなこの突起物（目印）、それには重要な役割があることの説明を受け、受

講生一同、ただただ驚きの声ありました。

④グリップの種類

「ウェスタングリップ」・「イースタングリップ」について、それぞれの特徴を学びました。特に、イースタングリップでは、ラケットの面と手の平の向きが連動している感覚がつかめるとスムーズに打つことが出来るようになることも学びました。

⑤シャトルコックに慣れる

1) 床に落ちているシャトルコックをすくい取るコツについて、以下のように学びました。

- (1)バックハンドグリップでラケットを握る。
グリップは固定する。

- (2)すくい取るシャトルコックは右足の前（右利きの場合）に置き、ラケットの面をシャトルの横にセットする。そのときラケット面は立て、シャフトも出来るだけ床に平行になるように構える。

- (3)ラケットをそのまま平行に移動させる。

- (4)その時、膝を曲げて身体を右から左へ（右利きの場合）ゆりかごのように動かしてシャトルをすくい取る。

（動作を活字にするのは難しく、おわかりいただけたでしょうか？……ぜひチャレンジしてください）

2) 落下してくるシャトルコックをラケットですくい取る。

手の平側ですくい取る時は「J」の文字を書くように、手の甲の側ですくい取るときは「し」の文字を書くようにラケットを動かします。

3) その場でシャトルコックを連続して打ち上げる。

右手・右足を運動（右利きの場合）させ、左腕でバランスをとる。（腕の長さ）+（ラケットの長さ）に慣れることの重要性を学びました。（写真1）

⑥グループ分けの後、「ヘアピン」

授業を実施する際、学生たちのグループ分けに



写真1

はいろいろな方法があると思われますが、今回、鯨先生は受講生の「誕生日」・「誕生日」などをもとに、楽しい雰囲気の中でグループ分けが出来る方法を紹介されました。

いよいよ実際にシャトルを打ちます。

まずは「ヘアピン」から。

2人1組になり、ネットをはさんで対峙し、ヘアピンを打ち合います。シャトルコックを軽く打つこと、ネット（白帯=ネットの最上部）すれすれに相手コートへ打ち返すことの難しさなどを体験しました。しかし、このような難しい技術も「ヘアピン選手権」と称して、皆でラリーの回数を競い合うことで、楽しみながら学ぶことができました。

また、授業では、いきなり大きく強くシャトルコックを打つのではなく、ケガを防ぐ意味からもヘアピンやドロップなど小さく軽く打つことから少しずつ身体を馴染ませていくことの大切さも学びました。

⑦組み合わせ練習

「ドロップ」→「ヘアピン」→「リターン」→「ドロップ」

「ドロップ」は、ネットとサービスラインの間にシャトルコックが落ちてくるようにそのフライトをイメージしながら、オーバーヘッドストロークで打ちます。

「リターン」は、シャトルコックを相手コート

へできるだけ高く打ち上げることを心がけます。

さて、実際に打ってみると、動きながらシャトルコックを打つことの難しさ（シャトルコックを捕らえるポイントが掴みづらい）、足がリズム良く運べない（フットワーク）等々でなかなか思うようにラリーが続きません。しかも非常にハードな練習であることにも気づかされました。

⑧ダブルスゲーム

対戦ペアを変えながら、ダブルスのゲームを行いました。得点換算は、ラリーポイント制を採用しましたが、受講生の体力に配慮し時間を区切って行いました。（写真2）

ゲーム中のお互いのミスには「どんまい！」と声を掛け合ってチームワークを保つように心がけました。

また、レシーブ体制についても学びました。シャトルを高く上げて相手コートへ返球した場合は、今、シャトルを打とうとしている相手と自分たちペアが、コート内で「二等辺三角形」となるようなポジションをとることを学びました。

受講生から「授業ではコート半面を用いてシングルスのゲームを採用している」との意見が出されました。これに対し、鯨先生はセンターライン付近での衝突（ラケットとラケット、人と人、ラケットと人）等安全確保の難しさをご指摘され、実施する際には細心の注意が必要であることをお話しされました。

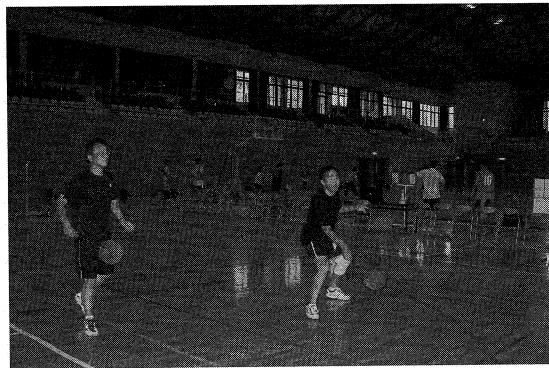


写真2

8月22日(水) 午後

⑨ダブルスのゲームを数多く行う

ゲームを通して、ゲーム法と審判法、対戦相手の組み合わせ方、シャトルコックをとらえるポイントなどを学びました。

1) ゲーム法と審判法

(1)サービス時の反則（フォルト）の種類として以下の項目について説明がなされました。

- ・肘ラインよりも下で打つ（オーバーウェスト）
- ・床から見た場合、ラケットフレーム最上部よりもグリップ最下部が上であること（オーバーハンド）
- ・サーバーは足を上げたり引きずってはいけない（フットフォルト）
- ・サーバーはサーブを中断したり紛らわしい行為をしてはいけない（ボーグ）
- ・サーバーおよびレシーバーは、ラインを踏んではいけない（ラインクロス）

(2)ゲーム法について、実践を通して以下のことを学びました。

- ・審判は、選手ABCDがそろったら挨拶をさせる（握手）
- ・じゃんけんでサーブ権を決める→得点板のマークをサーブ権のあるチームへ移動する。
- ・開始時（ラブオールプレイ）は必ず右側コートからサーブを打ち、対角の相手右側コートエリアへ入れる。このとき、パートナーのDが手を出すとミスになる。
- ・自分たちのチームがミスするまで、同じAが右からサーブ～左からサーブ～右からサーブと続けてサーブする。
- ・レシーバーはC～D～C～Dと交互に受ける。
- ・相手がミスをしたら即ポイントになるラリーポイント制。
- ・試合開始後ABチームがミスをしたら、相手にポイントが入るとともに、サーブ権が

移動する（サービスオーバー）。

- ・サービスオーバー後、自分たちのポイントが偶数ならば右コートに位置している人が右コートから、奇数ならば左コートに位置している人が左コートからサーブする（以前のセカンドサーバーがなくなった）。
- ・21点3ゲームマッチで行い、2ゲーム先取した方が勝ちとなる（終了時はゲームセット）。

2) 対戦相手の組み合わせ方法

(1)授業において、例えば1コートに6人・7人と学生の人数が偶数・奇数になった場合、できるだけ皆が平等にゲームと審判ができる組み合わせ方法について鯨先生が日頃採用されている方法をご紹介くださいました。

<例>★6人の場合

【試合】

1・2ペア 対 3・4ペア
3・4ペア 対 5・6ペア
5・6ペア 対 1・2ペア

【審判】

5・6ペア
1・2ペア
3・4ペア

★7人の場合

【試合】

1・2ペア 対 3・4ペア
3・4ペア 対 5・6ペア
5・6ペア 対 7・1ペア
7・1ペア 対 2・3ペア

【審判】

5・6ペア
7・1ペア
2・3ペア
4・5ペア

3) シャトルcockをとらえるポイント

オーバーヘッドストロークでシャトルcockをとらえるポイントをつかむために、鯨先生は体育館の壁を用いて説明をされました。まず、(1) 壁につま先を付けて立つ、次に、(2) 壁から1足分離れる。その位置から右足を後ろに引き（右利きの場合）、オーバーヘッドストロークを打つ構えを取る。そして、(3) その位置からオーバーヘッドストロークでシャトルcockを打つように、肩・肘と順番に動かしながらラケット面が壁に当たるポイント、そこがシャトルcockを打つポイントとなるとのことでした。自分の身体（頭上）よりも少し前方

でシャトルcockをとらえることになります。頭の真上ではありません。

8月23日(水) 午前

研修も最終日となりました。

⑩準備体操の後、ラケットの安全確認、（腕の長さ）+（ラケットの長さ）に慣れることの重要性、組み合わせ練習「ドロップ」→「ヘアピン」→「リターン」→「ドロップ」……これまでの研修内容を復習した後、受講生一同、ダブルスゲームでさらなるレベルアップに取り組みました。

あっという間にすぎてしまいました。鯨先生のお人柄に皆が惹きつけられ、受講生一同、今回の研修会のテーマであった「心の扉を開く授業づくり」に一番大切なものは何かを大いに学び取ったと思います。ご指導いただいた鯨吉夫先生ならびに九州支部のみなさまに感謝申し上げます。ありがとうございました。



バスケットボール

受講者：15名

講 師：千葉大学 日高 哲郎

記録者：日本体育大学女子短期大学 竹内 敦

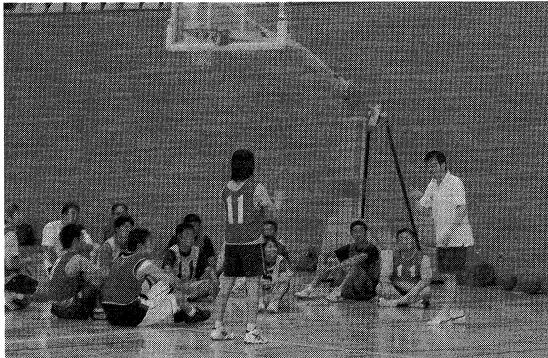
平成19年8月22日から鹿児島県霧島市牧園アリーナにおいて研修会が行われました。今回の研修においては、大学バスケットボールにおける講義の基本的な内容が多く含まれているものであり、バスケットに触れる機会が少ない学生だけでなく、経験学生への指導にも大変関心が持てる内容がありました。

研修は以下の内容でした。

8月22日(水) 午前

まずはバスケットボールの球技特性について、バスケットボールの歴史にも触れながらアプローチを求める所から始まった。

バスケットボールはアメリカ・スプリングフィールドにおいてYMCAのネイスミスによって考案された。ネイスミスはバスケットボールを考案するに当たり、以下の4つの観点を含め、13条の



ルールを定めた。

- ①触れ合いを禁止
 - ②トラベリング(ボールを持ったまま移動すること)を禁止
 - ③ゴールを上に向けて設置
 - ④攻守の切り替えを迅速にする
- などといったバスケットボールの競技特性のもと、ゲームを中心に講習がされていった。

1) ゲーム

学生たちが一番やりたいことは、どのスポーツにおいてもゲームである。ただ講義全てをゲームにしても、学生らは飽きてしまう。そこで大事なのは、ゲームから必要な技術を導き出すことである。ゲームをする上で技術を選定し、1回の授業で1つもしくは2つの技術を指導することにより、ゲームの面白さ、すなわちそのスポーツの面白さに気づいていくと考えられる。さらにゲームを行うにも条件を設定することで、修得した技術を駆使し、バスケットを行うことになるので上達が見込める。

例えば

- ①ボールを2秒以上持たない
→一定の人だけが長くボールを保持しない。
- ②同じポジションに2秒以上いない
→1箇所に留まらない。
- ③グッドショット

→シュートが届く距離でノーマークであれば
シュートを打つ。

④ボールの展開をする

→同じ方向（ワンサイド）で攻めない。

といった条件である。特に①や②の場合では同じポジションにいないことにより、動きが活発化されトランジションが速くなり、バスケットボール特有のスピーディな展開が行われる。

2) パス

初心者の学生においてボールをキャッチする上できてしまふことは、ボールを指先でとらえてしまうことである。その場合、指を脱臼する可能性が高くケガに繋がってしまう。パスをする際は片手でも構わないので、ファンブル（前にはじくこと）するようにイメージ（意識）をする。ファンブルすることにより手首が返り、キャッチの形をつくりやすくなる。

8月22日(水) 午後

1) シュート

シュートで意識することは、まずはスピンドルである。指先をティップ、指の腹をパッドといい、常にティップでボールを放るように心がける。シュートの際ににおいて距離は近くても、腕の振りは常に一定、ゴールが近づくにつれスピンドルを強調することが大切である。シュートを構えたら脇を閉め、体側につけるイメージをもつ（エルボーイン）、またボールに対して前腕が垂直になるようにし、スクエアスタンスで構える。

ボールを当てる位置はバックボード内のウインドウの半分より上、さらにウインドウの中をめがけてシュートを打つ。シュートを放つ際にシューティングフォーカス（人指し指と中指のティップで最後にボールを放つ）を意識するようとする。

2) ドリブルシュート

ドリブルシュートは、レイアップ・バックシュートの2種類を行った。

ドリブルシュートは右からの場合 右→左→シュートという順である。まずはドリブルをせず、ステップから行う。

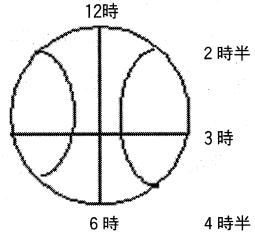
注意する点は

①遠い距離の場合は大またで、近い場合は小またで行なう。
②入ったボールを自分で取ること、太ももと床を平行にし、高く飛ぶことで幅跳びから高飛びになり、高くとべる。

③シュートに合わせてスピンドル（キャリースピンドル、リーチバックスピンドル、アンダースピンドル、フックスピンドル）を使い分ける。

である。

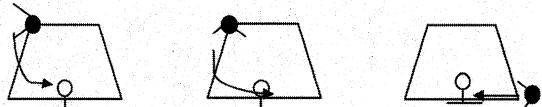
ボールを時計と見立てて、5時から1時の方向へスピンドルするとキャリースピンドル、7時から12時の方向へスピンドルするとバックスピンドルとなる。



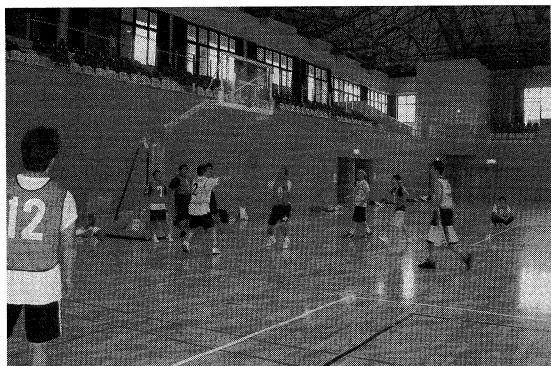
レイアップの場合はフリースローラインをまたぎ、横を向いた状況からステップをして、シュートまでいく（図1）。

バックシュートの場合はレイアップのときと同様にフリースローラインをまたぎ、向きをコーナーに変え、その状況からステップをし、シュートまでいく。その際にはリングを通過し、着地した際には背中がベースラインを向くことに気をつける（図2）。

また、0度からのバックシュート場合はサイドラインと平行に立ち、ステップをし、シュートまでいき、着地と同時にサイドラインをみることを



左から図1、図2、図3



意識する。手は前髪を後ろへ書き上げるイメージでスピンをかける（図3）。

8月23日(木) 午前

1) ドリブル

体勢は前後に足を開く。右の場合は左足が前、右足が後ろ。

個人では

① 指のみでドリブルをする（人差し指、小指）。

常に指先（パッド）を意識する。

② 前後にドリブルをする。

この際は手の平を進行方向に向けるようにする。

③ ②に加え、タイミングを合わせ、後ろから前にレッグスルーをする。

④ 体勢をスクエアスタンスにし、②の状態からタ イミングをとりつつバックチェンジをする。

⑤ ④で足を一步前に出す。

(右から左ならば左足を前に
1歩出す)

などを行なう。

2人組では一人がドリブルをしている人の前に立ち、数字を読ませるなどのドリブルワークを行う。このことによりボールを見ずにドリブルする技術の向上に繋がる。

レクリエーション的なものとしてはドリブル鬼などが有効である。

2) シチュエーションゲーム

ゲームにおいては、常に状況を把握することが

勝敗の鍵となってくるである。ただゲームをするだけでは状況判断ができるとは限らない。なので、ゲームで時間・点数を設定することで状況を把握し、ゲーム展開を行うように努めさせることが重要である。

今回の研修を受講してみて、基本技術の重要性を再確認するとともに、受講者が何を求めているか、講師が何を教えたいか、この研修で感じました。また、この研修会に参加したことでの様々な情報交換が出来たこと、新たな人間関係が形成できることを大変嬉しく思います。

お世話になった先生方、本当にありがとうございました。

