



自分の目的を確認する

■ 自分のこと

- どんな選手になりたいかを具体的に話せるようにしていく
- 最初はなんでもいい、あり得なくてもいい
- 第三者に話していると具体化されていく
- そうすると、自分に足りないものが見えてくる
- ノートテイクのクセをつける

■ なんのために

- なんのためにビバリードにきて練習していくのか、練習前に意識する
- コーチがしてくれる、待ってばかりでは意味がない



練習の目的を定義する

■ ストレッチ

- 仙骨や坐骨を意識化する（体幹の強化に直接つながりやすい）
- 自分の身体をよく知っているのは、やはり自分である

■ ファンダメンタル（個人技）

- スキルの引き出しを増やす

■ 自己判断能力

- まずは自分で考えるクセをつける



ストレッチの目標（これができるようになる）

■ ブリッジ・ウォーク

➤ 仙骨から体幹への感覚を得る

1. 立った状態でマトリクスしてブリッジ状態を保持
2. そのまま頭の方に歩く、足の方に歩く
3. そのまま起き上がる（無理やり反動をつけて起きようとしない）

■ ヒップ・ジョイント・エクステンション

➤ 地面を捉え加速する股関節を作る

- 骨盤を前傾しながら、ヒップに力を入れずにおこなう
- 伸ばす段階では常に股関節の伸展を意識
- 足が横にずれないように意識



個人技の目標（これができるようになる）

■ファンダメンタル（個人技）

- コンポジット・ストップ&ストロング・ゴー
- 意図を隠し、意思を乗せた、バリエーション豊富なパス
- 一定のアーチをいつでも再現できるシュート
- フィニッシュに繋げる、縦横無尽ステップ



自己判断の目標（これができるようになる）

■ 練習は自分でより良くする

バスケットは1人ではできない。相手がいてこそバスケットになる。

仲間やライバルがいてこそうまくなる。

本気で攻めたら、ディフェンスの練習ができる。

本気で守ったら、オフェンスの練習ができる。

互恵の精神を身につけて、信頼関係を築いていく。

■ 状況判断

- 今なにが起こっている、ではなく、近い未来を予測する。
- 予測と準備を常にしておけば、おのずと状況判断が磨かれる。



チームビルディング

■ 原則をつくる

- まず、自力で状況を打破することを考える
 - どうしても難しいなら、P&Rなど仲間に声をかけて頼ること（恥ではない）
 - 但し、今後どうしたら自力でできるようになるか考えていく
- オフェンスはスペースを確保しつつ、
 - オンボールの味方が来たら、離れる
 - オンボールの味方が反対側に行ったら、追いかける
 - オンボールの味方がアタックしたら、合わせる
- ディフェンスはオールコートで守る
- 全員スクリーンアウト、全員速攻
- ヘルプを期待したディフェンスはしない
- 歩かない、逃げない
- スイッチはしない



コーチの目標

■ 良いコーチングを追求する

- バスケを楽しく学べる環境・雰囲気を作る
- 選手に負けない向上心を持つ
- 子供たちとのコミュニケーション
- 課題を与えるコーチング
- ペップ・トークもしくはペップ・サイン（気づきを与える）
- スマートなベンチワークを考える