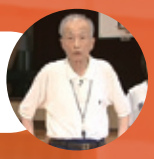
鈴田常祐（すずた つねすけ）の



バスケット選手が必ず身につけるべき動きを、
籠球伝道師・鈴田常祐氏が徹底指導!!

バスケットボール『構え論』

1試合にボールを扱う回数48回。
そのほとんどで「向き直り」が必要！

～“構え”と“向き直り”をゼロから見直す～

商品番号
804-S
DOWNLOAD 対応商品
DVD VIDEO

全2枚　16,000円+税
各枚 8,000円+税
（送料別）

【指導・解説】
鈴田 常祐
（元ユニチカ女子バスケットボールチームコーチ・監督）
岡山市生まれ。早稲田大学卒。元ユニチカ女子バスケットボールチームコーチ・監督。世界選手権、アジア大会などで日本代表チームのコーチを務めた。現在は各地で高校生などの指導にあたる。著書に「バスケットボール、こころから始めよう」（大泉書店）などがある。

【実技協力】
明誠学院高等学校女子バスケットボール部

「型にはめ がんじがらめに構えをば
身につけてこそ臨機応変」籠球道歌157

スポーツ競技における「構え」とは、その競技の成長・発達の道すじのなかで“勝利”を得るために積み上げられ、形づくられてきました。合理化された「構え」はすべての起点となり、逆にこれを怠るとすべてが崩れてしまう。「構え」から始まる一連の動作こそ、バスケットボール選手にとって最重要といえるのです。
この DVD では、攻防における「構え」から、ボールを受けてからの「向き直り」をどのように行うべきか、事細かに解説しています。指導・解説は元ユニチカ監督にして、元日本代表コーチである鈴田常祐氏。現在は西日本を中心に、各学校の臨時コーチとして活躍されています。

「野球選手は 1 試合で 10 回もバットを振らないのに、1 日 1000 回もスイングをしている。 バスケット選手はどうか。1 試合 48 回以上もボールを扱うのに、そのときの正しい動きをあまり練習していない」と鈴田氏。
構え、向き直り、ステップの正しい方法の習得、繰り返し行う重要性を説きます。手首の使い方、足の向きといった細かいところにも言及し、動きを覚えるためのドリルも多数紹介しています。
まさにファンダメンタルの極意ともいえるこの作品。『指導の根幹』として、ぜひお役立てください。

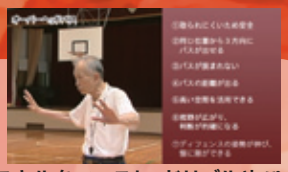
No.804-1 （77 分）

「構え論・攻守における向き直りの徹底」

「構え論」の中核ともいえる「向き直り」を、徹底して解説していきます。まずはボールの持ち方からステップの踏み方まで、基本となる動きを習得します。さらにそれを実戦で使えるよう、ドリルに落とし込んでいきます。オフェンスが中心となりますが、後半にはディフェンスの構えのつくり方にも触れています。

■イントロダクション
■オフェンスの構え
◎構えの意義
◎ボールの持ち方
・ポイント
・練習メニュー（壁COCK）
◎向き直りの基本
・ポイント
・練習メニュー
（オーバーヘッド、クロスオーバー）
・練習メニュー（ハーフコート1対1）
・練習メニュー（ハーフコート5対5）
◎向き直りの応用
・ポイント
・練習メニュー
（リバース・クロスオーバー、リバース・ロール）
◎ゴール近くでの向き直り
・ポイント
・練習メニュー（外回りターン）
◎ボールのもらい方
・ポイント
・練習メニュー（パッシングレーンをつくる）

■ディフェンスの構え
◎1の構え
（ボールマンに対して）
◎2の構え
（ボールの近くにいる相手に対して）
◎3の構え
（ボールと距離がある相手に対して）
◎4の構え
（ドリブルに対して）
◎5の構え
（ピックアップ・トラップ・リバウンド）
◎「1の構え」の分解練習
・練習メニュー（10秒ハーキー）
・練習メニュー（4秒ディフェンス）
・練習メニュー（ZIG ZAG ダッシュ）
■総合練習
◎総合練習 Part1
◎総合練習 Part2
◎総合練習 Part3
◎練習の考え方



No.804-2 （67 分）

「構え論・各種技術への応用」

1巻目で行ってきた構えや向き直りといったスキルをベースに、ドリブルやパス、リバウンドの技術に応用します。それぞれの基本的なポイントを解説しつつ、向き直りを交えた動作ができるよう、様々なドリル練習を行っていきます。最後の実戦練習で、すべてのまとめとなるハーフコート3対2を行います。

■イントロダクション
■ドリブルの基礎
◎ドリブルの止まり方
・ポイント
・練習メニュー
（ストップ&ピボット）
・練習メニュー
（ステップバック&ピボット）
◎ドリブルの練習
・ポイント
・練習メニュー
（シャッフルドリブル
ディフェンスなし／あり）
◎ディフェンスの抜き方
・ポイント
・練習メニュー
（ヘジテーションドライブ）

■パスの基礎
◎パスの基本要素
◎手首の返し
・ポイント
・練習メニュー（手首内転運動）
◎オーバーヘッドパス
・ポイント
・練習メニュー（対面パス）
・練習メニュー（ゾーンオフェンス）
・練習メニュー（ローポストへのパスフィード）
・練習メニュー（ハイポストフラッシュ）
・練習メニュー（センター・ゴール下）
・練習メニュー（アウトレットパス）
・練習メニュー（フローターパス）
■リバウンドの基礎
◎練習メニュー（ツーボールタップ）
◎練習メニュー（アウトレットドリル）
■実戦練習
◎試合で重要な4つの感覚
◎ハーフコート3対2

インターネットからのご注文は…… http://www.japanlaim.co.jp　　サンプルムービー配信中！

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は：
専用サイト
http://www.jlc-download.com/
へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
（お支払い方法はカード決済のみとなります）

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料は1回につき500円+税）。
○学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
○カード（JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他）もご利用できます（分割も可）。

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！
JLC ジャパンライム株式会社
03(5840)9980
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

2014.1