

バスケット未経験の指導者、 チームは学区の選手のみ、 それでも全国へ!



TAKABATAKE Keiju

高畠恵樹

学生時代にバスケットボールが未経験ながら、昭和62年に学校事情で帯広第六中学校女子バスケットボール部の顧問に。それ以来指導を続け、全中に5回、全道大会に13回、全道新人大会に25回出場という実績を挙げている。

バスケット未経験からの指導者スタート

私自身はアイスホッケーをやっていたので、指導もそれだけをするつもりでいました。教員になり、不本意ながら女子バスケットボール部を受け持つことになってからというもの、そもそもバスケットボールが好きではなかったのもあって、放課後の時間が苦痛でした。一応、体育館に出て指示はしますが、今思うと実にでたらめな内容だったと思います。よって、チームも地区大会で1回戦負けするレベルでした。それでも毎日体育館に来て練習し、試合で大敗して泣いている子供たちを見て、負けず嫌いの自分に火が付きましました。これではいけない、バスケットを一から勉強しようと思い直し、そして、やるからには頂点を目指そう!と決意しました。

0からのバスケットボール

そうして勉強を始めましたが、そもそも未経験者には用語が難しかったので、まずはビデオや高校・大学の試合を実際に見に行き、「良いプレー」のイメージをつくることに専念しました。その後、に学び直すことで、ようやく難しかった言葉と実際のプレーが自分の中でつながりはじめました。そんな毎日を繰り返していく中、選手たち

が教えたプレーをやってくれて、それが試合で少しずつでも通用していくことがわかり、教える喜びを感じ、ますます勉強に熱が入るようになりました。それが、私のバスケット指導者としてのスタートでした。目標として新1年生を「3年計画で地区大会優勝」と秘かに心に決め、その年、地区の1年生大会で優勝することができました。たかが1年生大会かもしれませんが、生涯初優勝は大変嬉しいものでした。

たどり着いたチームづくり

過去5回の全国参戦はすべて学区の選手のみであり、越境入学生や転校生は1人もおりません。しかもその選手たちのほとんどはミニバス時代に地区の優勝経験すらありません。

そんな選手たちの中で行うチームづくりに関して、私はまず、「バスケットボール部は全校生徒の模範」となり、そのプライドを持ちなさいという約束をしています。いち中学生としてしっかりと生活を送る、自己実現を目指す、ということが生徒たちを健全にしますし、父兄からの信頼にもつながります。

練習を成功させる約束事

練習をする上での約束事もあります。

『コートで歩かない』

何をしても、コートの中では歩かない。これは徹底しています。

『コートから目を切らない』

練習の順番が回ってきかないときでも、そうすることで他の選手が指導されている場面も見ることができる。そ

ういった技術伝達もそうだし、身体接触などが防げるので怪我防止にもなります。

『転ばない』

中学生ですから、筋力が弱い選手などは転びやすいです。でも試合の際に転んでしまったら5対5が5対4になってしまうんですね。それでは話にならないので、姿勢づくりや体力強化に意欲的に取り組んでいます。

『常にリングを見る』

常にオフェンスのミスはリングを見ていない選手から始まります。これはどのカテゴリでも言えることなので、うるさく言っています。

『気配りができる』

バスケットは「ミスのスポーツ」なので、味方や相手に対しての洞察ができると強いです。そのため普段の生活から人への配慮ができるということです。

試合のための約束事

バスケットボールは、もちろんすべてが上手くいくわけではありません。上手くいかないときに、どう試合をつくっていくのか。それを選手ができるようにするためには、戦術面でも約束事という「柱」を立てないといけません。そこに立ち戻ることで、慌てずに悪い流れも断ち切ることができる。そこに立ち返れば大丈夫という自信があれば、落ち着いてプレーすることができる。筋が通っていて理解しやすく、選手が納得してプレーができる約束事を設けることで、それが試合の中で「柱」となっていくと思います。

高畠監督の柱である
ハーフコートオフェンス
その詳細は裏面へ!



公立、少人数、低身長… 限られた戦力でも 勝ちたいチームへ!

強豪を破る!

指導・解説 **高島恵樹** 帯広市立西陵中学校女子バスケットボール部監督
実技協力 帯広市立西陵中学校女子バスケットボール部

高島流「ハーフコートオフェンス」の構築

姿勢づくり と スペーシング で コートを支配する

自身はバスケ未経験、選手はその学区だけ、それでも全国に5回出場している指導者がいます。今回はその指導者、高島恵樹氏に限られた戦力で全国と戦った経験から見出したハーフコートオフェンスの構築について解説していただきました。理にかなった姿勢づくりから始まり、選手がしっかりと意図を理解でき、それでいてパスがうまく回せるスペーシング。そして自身が研究と実践を重ねてたどり着いた「ハーフコートオフェンス」と、順を追って考え方を展開していきます。少人数、低身長、どんなチームの年でも選手と向き合い、激戦区北海道で戦い抜いてきた高島氏がたどり着いた理論をぜひご覧ください!

弊社DVD通販サイトにて、より詳細な内容やサンプル映像公開中!

ジャパンライム DVD



第1巻

姿勢づくり&ボール扱い

ハーフコートオフェンスのファンダメンタルとなる「走り方」や「パス・ミート・シュートの考え方」を身につけさせるドリルを紹介します。次の展開に大きく関係する「座ること」「パスの種類」「ミートの種類」などは必ず見です。



第2巻

スペーシングの約束&エントリー

高島流ハーフコートオフェンスの軸となる、約束事とその実践について紹介します。順を追って論理的に、かつ選手に理解しやすくつくられているので、カテゴリを問わず様々なチームで活用できるオフェンスになっています。



第3巻

ハーフコートオフェンスの実際

これまでのファンダメンタルや約束事を使って5on5でハーフコートオフェンスを実践していきます。高島氏が勉強と試行錯誤を重ねて精査した効果的な攻撃と、うまくいかない際に選手たちが約束事に沿って立て直す様はすべてのチームが参考になるオフェンスです。



高島流オフェンスで「止まらずに」攻撃し続ける選手をつくる!

商品番号 967-S

全3巻 24,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日以内でお届けします。

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

TEL.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

2017.4



ジャパンライムDVD通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。