

吉岐リトルソニックス 「世界一を目指す」ミニバスドリル

指導・解説

中嶋 基喜
(吉岐リトルソニックスHC)

実技協力

吉岐リトルソニックス

成果をあげている ミニバスクラブの取り組みとは!?

ケガを防ぎながらバスケットボールがうまくなる

「身体づくり、動きづくり」

身体の使い方を意識してプレー効果を高める

「ファンダメンタル強化」

駆け引き、状況判断を意識した

「チームディフェンス、
チームオフェンス強化」

選手の本気を引き出す

「練習環境づくり」

これらの実際の取り組みとその指導ポイントを、
「テンポよく進むバリエーション豊かなドリル」を通して

紹介します!



1156-1 Disc1 79分
1156-2 Disc2 77分

DVD 2枚組

18,700円 税込

DVDの詳細は
こちら



JLC On Demand
ジャパンライム オンデマンド サービス

動画配信サービス

バスケットボールコース

2,750円/月 税込

視聴ページは
こちら



商品番号 1156-S

DVD2枚組 ¥18,700 (税込)

送料(税込)

800円(東京)~1,100円(沖縄)

送料について▶

代引/カード払い

公費対応ご相談ください



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4-2-8

FAX.03 (3818) 6656

2025.4



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

喜岐リトルソニックス 「世界一を目指す」 ミニバストリル

ファンダメンタル、 シンプルなことを徹底する指導

近年、全国大会で輝かしい成績をおさめている福岡県・喜岐リトルソニックス。チーム目標である「世界一」という大きなテーマに向かって、日々本気でバスケットボールに向き合う環境づくり、チームづくりを中嶋基喜コーチに紹介していただきました。

練習は「身体づくり→ディフェンス→オフェンス」と進みますが、全体を通してファンダメンタルの精度にこだわります。

繰り返し指導を入れているポイントこそ、中嶋コーチが追求する「成果に結びつくファンダメンタル」といえるでしょう。

「世界一を目指す」環境づくりとは!?

子どもたちの本気を引き出し、チームで高みを目指す意識づけにも注目。一つひとつのメニューに集中する環境づくりからは「世界一を目指す」その強さが伺えます。

また数多くのドリルがテンポよく進んでいく様子からは、選手たちを飽きさせず、本気を継続させる中嶋コーチの工夫を伺うことができます。

シンプルなことを徹底するドリルとその指導は、中学生以上の育成年代にも十分参考にしていただける内容です。

チームのステップアップを目指す多くの指導者の皆様にご覧いただけると幸いです。

バスケットボールの 身体づくり ■ Disc1

- イントロダクション
- バスケットボールの身体づくり

ディフェンス練習 ■ Disc1

- ディフェンスファンダメンタル
- チームディフェンス

オフェンス練習 ■ Disc1 ■ Disc2

- オフェンスファンダメンタル
- オフェンススキル ■ ブレイクドリル
- チームオフェンス ■ チューブトレーニング

中嶋コーチのことは

「チームが本気で世界一を目指すなかで、まずは本気で練習に取り組む習慣、シンプルなことを強烈に徹底できる習慣、そしてアメリカ代表など大きな選手に対して対抗できる機動力と運動性をチームの武器として、これからも大好きなバスケットボールをチーム全員で楽しみ、日本のバスケットボールを盛り上げていきます。」