

JLC

バスケの進化が加速する今だからこそ学びたい

5つのスタンダードとは!?



5 STANDARD

1 ボールを片手で扱うこと、
両手で扱うこと、視野を切り離すこと

2 ドライブはゴールに向かい
スポットを攻める

3 スペーシングとボールムーブ

4 リバウンドの獲得と
トランジションへの移行

5 トランジションオフェンス
対トランジションディフェンス

Profile
堀里也

選手

鳥屋野中学校 (全中優勝)

能代工業高校

筑波大学

指導

鳥屋野中学校

白新中学校・U16日本代表AC

新潟医療福祉大学

2014年 全中3位 (鳥屋野中学校)

2017年 全中準優勝 (鳥屋野中学校)

2020年 全中優勝 (白新中学校)

2025年 インカレ出場 (新潟医療福祉大学)

堀里也

HORI SATOYA

BASKETBALL

— ゲームの基本構造と必要なスキルの理解習得 —

5 STANDARD

1160-S

■ 指導・解説 | 堀里也 (新潟医療福祉大学男子バスケットボール部HC)
■ 実技協力 | 新潟医療福祉大学男子バスケットボール部

スタンダードを理解すれば、 チームづくりのアイデアは無限大!

バスケットボールは日々進化し、そのスピードはますます速くなっています。

しかし、新たなトレンドが生まれても、その根底にある原則が大きく変わることはありません。

このコンテンツでは、変わることのないバスケットボールにおける**5つのスタンダード**を体系的に紹介します。

指導・解説は堀里也先生。

選手として活躍した後、地元新潟県の中学校に赴任。

指導者として輝かしい成果をあげ、2025年から大学へと挑戦の場を移しました。

紹介していただいた内容は育成年代から大学生、初心者から上級者、男女を問わず、そして専門的な指導の場から学校教育に至るまで、**共通して活用できる普遍的な原則**です。

指導者がこのスタンダードを理解し、一貫した原則に基づく指導を実践することで、バスケットボールの基礎的理解を深め、発展的な技能指導とバスケットボールの知性向上へとつなげていくことを目指します。

指導経験が浅い方はもちろん、経験豊富な方もいま一度見つめ直す機会に最適なコンテンツです!

キーワードは

コートスキヤニング

Disc2 76min.

STANDARD 3

スペーシングとボールムーブ

- ライン突破ゲーム
- 3×3コーナールール

STANDARD 4

リバウンドの獲得と
トランジションへの移行

- フルコート2on2ドリブルダウン (ダウンヒル)
- フルコート2on2パスダウン (1・2ダウンヒル)
- フルコート3on3
- トライアングル+2on2 トランジション20秒

STANDARD 5

トランジションオフェンス
対トランジションディフェンス

- フルコート4on4 ノックアウト
- フルコート4on4 ガッツ

Disc1 68min.

STANDARD 1

ボールを片手で扱うこと、
両手で扱うこと、
視野を切り離すこと

- コーディネーショントレーニング 4種類
- リバウンドドリル
- バッドリル 5種類

STANDARD 2

ドライブはゴールに向かい
スポットを攻める

- Drive to Basket
- Drive to a spot
- 2ball 1on1 2種類

DVD VIDEO DVD 2枚組

18,700円 税込



STREAMING

18,700円 税込



JLC On Demand

ジャパンライム オンデマンド サービス

バスケットボール
コース

2,750円/月 税込



商品番号
1160-S

DVD2枚組
¥18,700 (税込)

ストリーミング配信
¥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

FAX.03 (3818) 6656

〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-8



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!

2026.3