### 中学生、高校生、男女の差なく覚えたいテクニックをすべて網羅!!

(1)フロントターン e Big Manテクニッ

さい選手が大きい選手に 面で対抗する足技・手技

★小さいオフェンスが大きいディフェンスと戦う技術がわかるⅡ ★小さい選手でも充分戦えるテクニック=足技・手技を身につけよう!! ★「平面が立体を制する!」テクニックが満載!!

601-S

全4枚 33,600円 [各枚 8,400円] 〈税込·送料別〉

**後ろ向き双び足▶外足内手スピンターン** 

下がりながらシュートトプロックされにくい、

425ルライン

相手を「押す」のではなく「抑





●お申し込み・お問い合せは、お気軽に…… 」」(ジャパンライム株式会社 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980 FAX. 03-3818-6656 http://www.japanlaim.co.jp ■指導・解説:金子 寛治

(愛知県・安城学園高等学校男女バスケットボール部監督)

■実 技 協 力:安城学園高等学校男女バスケットボール部

### ◎ 金子 寛治 (かねこ ひろはる)

東京都出身。能代工高~筑波大~NKK~ボッシュ。

高校・大学を通じ輝かしい戦績を残す。特に能代工時代は三冠2回、インターハイ3連覇の偉業を 達成、大学1年次にはアジアジュニア選手権日本代表主将。

NKK時代はオールラウンドプレーヤーとして活躍、2度のリーグ優勝に貢献。

平成6年に行われた広島アジア大会では全日本チーム主将として銅メダル獲得。

現役引退後安城学園高校に勤務、男女バスケットボール部監督として現在に至る。

バスケットボール界における輝かしい経歴と実績を持つ金子寛治氏。

高校時代はセンタープレーヤーとして、大学・社会人ではオールラウンドで活躍されました。 その氏が努力と経験で身に付けた「Big Manテクニック」の全でを、余すところ無くご紹介 します。

身長の小さい選手であっても、「正確な技術」と「ちょっとしたコツ」を身につける事で、プ レーの幅が広がり、大きい相手と十分に戦う事が可能です。

そして、これらのテクニックは氏が現役時代数多くの外国人Big Manプレーヤーと戦うこと の中から身につけ理論付けした「小さい選手が大きい選手に対抗する」ためのものなのです!!

☆ このDVD全4巻には、各所に様々な「技術」と「コツ」がちりばめられていますので、 是非、4巻セットで購入される事をオススメします!

601-1	Vol.1 シュート & フェイクバリエーション	60分
601-2	Vol.2 ターンバリエーション & ビッグマンドリル	53分
601-3	Vol.3 シールバリエーション/フロント & リバースターン	66分
601-4	Vol.4 スピンターン & ペイント内プレー	61分
★各巻に練習メニューリスト「Big Man (.pdf)」を収録!!		

(DVDディスクにPDFファイル形式で収録)

### ●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

### お申し込み方法

- ●ご希望の DVD No.を指定し、電話か FAX、ハガキ、もしくはホームページ
- ●お名前/ご住所:電話/お勤め先:電 話/お支払い方法をご連絡ください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- にてお申し込みください。
- ●送料は何枚でも525円です。

### DVD No.

- ●お名前
- ●ご住所/TEL
- お勤め先/TEL お支払い方法

#### お支払い方法

- ●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- ●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。
- ●カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、 ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオン クレジット、TOP&カード) もご利用できます。



# 金子 寛治のThe Big Man テクニック

## 小さい選手が大きい選手に平面で対抗する足技・手技

■指導・解説:金子 寛治

(愛知県・安城学園高等学校男女バスケットボール部監督)

■実 技 協 力:安城学園高等学校男女バスケットボール部

### DVD No. 601-S

全4枚 33,600円 [各枚 8,400円] 〈税込·送料別〉

■イントロダクション

■ビッグマンドリル

❸ ポールシュート

◆ 1カウントシュート

⑤ ゴールを通り越してのシュート

■ターンバリエーション

★各巻に練習メニューリスト 「Big Man (.pdf)」を収録!! (DVDディスクにPDFファイル形式で収録)

601-2 53分 Vol.2 ターンバリエーション & ビッグマンドリル

(1) タップ リーチバック (2) リーチバック (3) タップ レイバック

(6) 内足内手 1or2 ドリブル (7) 外足内手 1or2 ドリブル

(8) リーチバック フェイク → 1ドリブル レイバック

### 601-1 60分 Vol.1 シュート & フェイクバリエーション

### ■イントロダクション

- ■シュートバリエーション
  - ターンシュート ② フェイド・アウェイ
  - 3 フックシュート (ベビーフック)
- レイアップシュート (1) 90° → 180° ターン → レイアップ (2ステップ)
- ⑤ レイアップシュート (2) 270° ターン ⇒ レイアップ (1ステップ)
  ⑥ レイアップシュート (3) 270° ターン ⇒ レイアップ (0ステップ)

- 3 リーチバック&レイバックシュート
- ●マイカンドリル
- 1カウントシュート
- ■フェイクバリエーション ①
- ●ボディフェイク(ショルダーフェイク)
- 0フェイク② 1フェイク③ 2フェイク④ 1.5フェイク
- **⑤** 3フェイク (1) 90° / 2ステップ 3フェイク (2) 180° / 1ステップ 3フェイク (3) 270°/1ステップ 3フェイク (4) 270° / 0ステップ

### ■フェイクバリエーション ②

- ●フットフェイク
- ジャブステップ
- 2 忍び足
- の フロントターンから(1)
- ◆ フロントターンから(2)
- ⑤ フロントターンから (3)
- **■フェイクバリエーション** ③
- ●ボールフェイク
- 1 パスフェイク ② ドライブフェイク
- **③** シュートフェイク



### (9) レイバック フェイク → 1ドリブル リーチバック Vol.3 シールバリエーション/フロント & リバースターン

● フロントターン② リバースターン③ スピンターン④ ミドルライン側/軸足

(1) オープン (2) クロス (3) パスフェイク

(4) レイバック (5) ゴール下のシュート

#### ■イントロダクション《1on1》

**■シールバリエーション** 

601-3 66分

- 裏へVカット ⇒ シール② 押し込んでVカット ⇒ シール③ 浅く足を入れてリバースターン
- 深く足を入れてリバースターン ⑤ カット&ダウンスクリーンのセカンドチャンス
- 6 スイング&バックスクリーンのセカンドチャンス

#### ■フロントターン基本プレー

- 90° ターン ⇒ ターンシュート/フェイドアウェイ/ベビーフック
- ② 90°ターン/クイックセット ⇒ ターンシュート/フェイドアウェイ/ベビーフック
- **③** 90° ターン/クイックセット ⇒ フリーフット側 (1ステップ/ドリブル無・有) ④ 90°ターン/クイックセット ⇒ ピボットフット側 (ノードリブル/ステップイン)
- **⑤** 90° ターン/クイックセット ⇒ ピボットフット側 (1ドリブル/ストライドストップ)
- **⑥** 90° ターン/クイックセット **⇒** ピボットフット側(1ドリブル/ジャンプストップ)
- **②** 90° ターン/クイックセット ⇒ ピボットフット側 (1ドリブル/ステップアウト)

### ■リバースターン基本プレー

- リバースターン ⇒ ベースラインドリブル (2ドリブル)
- ② リバースターン ⇒ ミドルラインドリブル (インジェイル)
- 「ケン・パー」ステップ解説
- ⑥ ケン・パー → 90° ターン/クイックセット → ターンシュート/フェイドアウェイ/ベビーフック
  ⑥ ケン・パー → 90° ターン/クイックセット → フリーフット側/プラス1ステップ
- ⑤ ケン・パー → 90° ターン/クイックセット → 180° ターン (1ステップ)
- ⑥ ケン・パー ⇒ 90° ターン/クイックセット ⇒ 90° ターン+90° ターン (2ステップ)
- ⑦ ケン・パー ⇒ 90° ターン/クイックセット ⇒ 270° ターン (0ステップ) ※❸~❸の「ケン・パー」後のプレーは、「フロントターンからの基本プレー」と同様
- ③ ケン・パー ⇒ ワイドステップ ⇒ ステップイン
- 9 リバースターン → ジャブステップ → シュート
- ■インジェイルとは?



### Vol.4 スピンターン & ペイント内プレー

### 【イントロダクション《1on1》

### ■スピンターン基本プレ-

- ベースライン側軸足スピンターン(フロントターン) → 外足/内手(ミドルラインドライブ/1or2ドリブル)
- ② ベースライン側軸足スピンターン(フロントターン) ⇒ 内足/内手 (ベースラインドライブ/1or2ドリブル)
- 3 ベースライン側軸足スピンターン(フロントターン) → 内足/外手(ベースラインドライブ/1or2ドリブル)
- ◆ ミドルライン側軸足スピンターン(フロントターン) ⇒ 外足/内手(ベースラインドライブ/1or2ドリブル) ⑤ ミドルライン側軸足スピンターン(フロントターン) ⇒ 外足/外手(ベースラインドライブ/1or2ドリブル)
- ⑤ ミドルライン側軸足スピンターン(フロントターン) → 内足/内手(ミドルラインドライブ/1or2ドリブル)
- ・ ミドルライン側軸足スピンターン(フロントターン) ⇒ 内足/外手(ミドルラインドライブ/1or2ドリブル)

### ■ペイント内での1on0

- ① Vカット ⇒ 裏パス ② フロントターン (180°) ⇒ 裏パス ③ 3線の裏
- ◆ドロップステップ&角度を変えて裏をシール

#### ■ペイント内での1on1

- ❶ コンタクト&ブロック(シール) ➡ 勝ったら足を引く《1on0.5》 ❷ もらいながら1on0.5(ドロップステップ)
- 🚯 ドロップステップ ➡ パワードリブル(シュート) 🐧 内足/内手(1or2ドリブル) ❺ 内足/外手(1or2ドリブル)
- ⑤ フェイク (1or2or3) ⇒ シュート ⑦ 180° ステップスルー ⑧ 1ドリブル/ワイドステップ ⇒ ステップイン

### ■実戦的1on1

- ■インジェイルとは?



