

すすた つねすけ  
**鈴田常祐の**



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**



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(パッシングレインをつくる)

#### ■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巻目でや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)
  - ・練習メニュー(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(ツープールタップ)
- ◎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