

バスケットボール競技における少人数で行える 有効的な練習方法に関する研究

川合 雄也 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 村田 正夫

キーワード：バスケットボール、少人数、有効的な練習

1. 緒言

部活動において、少人数で活動しているバスケットボールチームは多数存在する。私自身も中学校で外部コーチを行っているが、これまでに少人数で活動していた時期があり、①5対5のゲームが行えない②オールコートでのプレスディフェンスなどに対応する練習が行えないなどの経験から、競技において少人数での有効的な練習メニューの作成は困難であると考えていた。しかし、「少人数の利点を生かした練習や欠点を補える練習は工夫すれば可能ではないか」という観点から少人数で行える最も有効な練習方法を検討していきたい。

尚、本研究での「少人数」とは5対5のゲームができない9人以下とし、「有効的な練習」とは競技の技術の向上に関して効果的である練習と定義する。

2. 研究方法

【対象】

第38回岐阜県高等学校選抜バスケットボール大会の選手登録名簿から選手登録人数と大会成績を調査した少人数で活動している男子3チームと女子21チームを対象とした。

【方法】

対象チームの指導者に対して、少人数で練習する利点と欠点についてインタビュー調査を行った。また、指導教本及びマガジンなどの文献を網羅し調査していく。これらを踏まえ有効的な練習方法を導き出す。

3. 結果と考察

1)利点

調査の結果、少人数の利点としては①個別指導が多く行える②パターン練習が行える③選手間の連携がとれるといった利点があることがわかった。その要因としては、大人数チームと異なり、細かい指導を全員に行えることが挙げられる。

2)欠点

少人数の欠点としては①紅白戦が行えない②オールコートでのプレスディフェンスが行えない③プレス・ダウンの練習が行えない等が挙げられる。その要因としては、5対5の試合形式の練習が行えないことにあると考えられる。

4. 結論

少人数練習の利点とは個人練習をチーム全体で行うプログラムに組み込めることにある。また、欠点である紅白戦を行えないことを補うにはシチュエーション・ドリルが効果的であるものの、①シチュエーションの徹底は困難である②試合中に変化する状況に対応できないなどの課題が挙げられる。これらの解決策として映像の活用を提言したい。

少人数での利点と欠点を把握し、様々な工夫することで有効的な練習メニュー作成は可能である。

参考文献

1. 池田哲雄 (2009)「シチュエーション・ドリルの有効活用術」,バスケットボールマガジン, P20~21