



## 謝辞

スペシャルオリンピックスは、陸上競技の指導ガイドの作成に協力してくれた専門家やボランティア、コーチ、アスリートに深く感謝したい。彼らのこれまでの協力で、以下に記すようなスペシャルオリンピックスの活動が実施されてきた。スペシャルオリンピックスは、8歳以上の知的障害者のために、年間を通したスポーツトレーニングやオリンピック型競技会を実施し、こうした人々に対し、体力向上とともに、勇気を示し、喜びを感じてもらう機会を提供してきた。さらに、ファミリーやその他のアスリート、地域社会の人々とともにスキルや友情などを共有する機会も提供してきた。

今後、この指導ガイドが改訂される場合、さまざまな意見やコメントを寄せていただきたい。もし、この謝辞から名前が抜けていた場合、こちらの不注意であり謝罪したい。

### 寄稿者

デイブ・レノックス、スペシャルオリンピックス INC  
ライアン・マーフィー、スペシャルオリンピックス INC

### 協力して下さった方々

ウィリアム・ブラウン、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
レオン・バーウェル、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
フロイド・クラックストン、スペシャルオリンピックス INC、アスリート  
ワンダ・ダーデン、(元) スペシャルオリンピックス INC  
ビッキー・フォーサイス、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
ハロルド・ホーランド、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
ジョン・モロー、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
マイケル・マンデー、Basketボール・スポーツ・リソースチームメンバー  
ポール・ウィチャード、スペシャルオリンピックス INC  
サイラジャ・アクムリ  
スペシャルオリンピックス・メリーランド  
スペシャルオリンピックス・北米  
ビデオクリップ出演 スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡のアスリートの皆さん

テレル・リマーリック、スペシャルオリンピックス INC アスリート  
ボビー、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
ボビー、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
ジョー、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
マックス、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
レイチェル、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
リカルド、スペシャルオリンピックス メリーランド州モントゴメリー郡 アスリート  
ジャッキー・ループ、スペシャルオリンピックス INC  
Basketボール・テクニカル・デリゲイト



***Special Olympics***

バスケットボールコーチングガイド

バスケットボールのトレーニングと競技シーズンの計画



---

目次

目標	5
有益性	5
目標設定とモチベーション	6
目標設定	8
目標評価チェックリスト	8
8週間トレーニングプログラム	9
練習スケジュールのサンプル	13
練習第1週	13
練習第2週	15
練習第3週	17
練習第4週	19
練習第5週	21
練習第6週	23
練習第7週	25
練習第8週	27
シーズン前の計画	28
シーズン中の計画	29
練習スケジュールの確認	30
バスケットボール競技のトレーニング計画における必須要素	30
練習計画書のサンプル	31
効果的なトレーニングセッションの原則	32
トレーニングを成功させるためのヒント	33
安全なトレーニングを行なうためのヒント	33
バスケットボール競技の練習試合	34
トレーニングのサンプル	34
チームメンバーの選抜	36
能力によるグループ分け	36
年齢によるグループ分け	36
ユニファイドスポーツ®への意義のある参加	36
スペシャルオリンピックスバスケットボール競技のスキル評価カード	38
日々のパフォーマンスの記録	41
バスケットボール競技時の服装	42
シャツ	42
ショートパンツ	42
ソックス	42
シューズ	42
膝パッド	42
ウォーミングアップスーツ	43
ヘッドバンド	43
バスケットボール競技の用具	43



## 目標

それぞれのアスリートの現実的ではあるが挑戦的な目標は、トレーニングや競技におけるアスリートのモチベーションにとり非常に重要なものである。目標が、トレーニングや競技の計画を立て、進めていくと言える。アスリートのスポーツに対する自信が、競技に参加することを楽しくさせ、モチベーションにとって重要な役割を果たす。目標設定についての詳細などはコーチング原則の章を参照すること。

### 有益性

- アスリートの体力レベルを向上させる。
- 自己鍛錬を教える。
- 他の様々な活動にも不可欠なスポーツスキルを教える。
- アスリートに自己表現と社会的交流を提供する。

### 目標設定とモチベーション

#### 目標設定を通じて自信をつける

試合などと同様の状況でくり返し練習することを通して目標を達成することは、自信を植え付けることになる。目標設定は、アスリートとコーチの共同作業である。目標設定の主要な特長は以下の通り：

1. 目標は、短期・中期・長期の目標として設定される必要がある。
2. 目標は、成功への第一歩であると認識される必要がある。
3. 目標は、アスリートに受け入れられなければならない。
4. 目標は、到達が簡単な物から困難な物までさまざまな変化をもたせる必要がある。
5. 目標は、アスリートのトレーニング・試合計画を立てる際に活用される必要がある。

アスリートは、知的障害があろうがなかろうが、長期的な目標よりも短期的な目標を達成することでモチベーションを高めていくものである。だが一方で、アスリートに挑戦を求めることに消極的になってはいけない。例えば、「今日は、正しいパスを何回成功させたいのか。前回の練習では正しいパスを何回できたか見てみよう。自己ベストはどのくらいだ。何ができると思うか」などとアスリートに声をかけること。アスリートに練習している理由を意識させることも、目標設定を行なう場合に重要な要素である。モチベーションと目標設定に影響を及ぼす関与因子は以下の通り：

- 適切な年齢に達していること。
- 能力レベル。
- 準備レベル。
- アスリートのパフォーマンス。
- ファミリーの影響。
- 仲間の影響。
- アスリートの優先傾向。

#### パフォーマンスの目標対結果の目標

効果的な目標とは、結果ではなく、パフォーマンスが中心となる。パフォーマンスは、アス



アスリート自身がコントロールする物だが、結果は大抵、他の要素に左右される。優れたパフォーマンスを行うアスリートも、他のアスリートがそれを上回るパフォーマンスを行えば試合に勝つことはできない。逆に、パフォーマンスがそれほどではなくても、他の全てのアスリートが低い水準だった場合は試合に勝つことができる。アスリートの目標がある時間内にコースを走ることである場合、アスリートは勝負に勝つことよりも、その目標を達成することをコントロールすることができる。一方で、目標が正しいフォームで完走することである場合は、アスリートはさらにコントロールすることができる。こうしたパフォーマンスの目標によって、アスリートは最終的に、自らのパフォーマンスをよりよくコントロールできるようになる。

### 目標設定を通じたモチベーション

目標設定は、この30年間あまりでスポーツのために開発された、最もシンプルかつ効果的にモチベーションを向上させるための理論である。コンセプト自体は新しいものではないが、今日、効果的な目標設定のための新たな技術が改良され続けている。モチベーションとは、必要性を感じ、その必要性を満たすために努力することである。どうすればアスリートのモチベーションを強化できるだろうか。

1. アスリートがあるスキルの習得に困難に苦戦している場合は、そのアスリートにより多くの時間と注意を振り向ける。
2. スキルレベルの達成における小さな進歩を褒める。
3. 試合に勝つこと以外の達成手段を確立する。
4. アスリートに、コーチが大切な存在だと思っているということを示してやる。
5. アスリートに、コーチが自分たちを誇りに思っており、行なっていることに興奮しているということを示してやる。
6. アスリートの自尊心を満たしてやる。

目標によって方向性や達成されるべきものが決まる。目標を立てることで、努力や粘り強さ、パフォーマンスの質が向上する。また、目標設定することで、コーチとアスリートはその目標を達成するためにどういった方法を用いるかを決めなければならない。

### 測定可能性と具体性

効果的な目標は、非常に具体的で測定可能である。「ベストプレーヤーになりたい」「パフォーマンスを向上させたい」などと表現される目標は、曖昧で測定が難しい。こうした目標は前向きな響きを持っているが、目標に到達しているかどうかの判断は、不可能ではないにしても、困難である。測定可能な目標は、アスリートにとって現実的なものにするために、過去1~2週間に記録されたパフォーマンスをベースに策定しなければならない。

### 挑戦的かつ現実的

効果的な目標は、強迫的ではないにしても、挑戦的なものとして受け止めてもらわなければならない。挑戦的な目標とは、一見困難に見えるが、合理的な時間と努力、または能力の範囲内で達成可能である。アスリートの現在の能力を超えた目標は、挑戦的な目標とは言えない。現実的とはそうした判断も含まれていることも意味する。過去1~2週間に記録されたパフォーマンスをベースに策定された目標が、ほぼ現実的な目標であるといえる。



## 長期的な目標と短期的な目標

長期的な目標でも短期的な目標でも目的意識を与えることができるが、短期的な目標の方がモチベーションに対する効果は大きいようである。非現実的な短期的な目標は、非現実的な長期的な目標よりも認識しやすい。短期的な目標は容易に達成が可能で、長期的な目標への足掛かりとなる。非現実的な短期的な目標は、非現実的な長期的な目標よりも認識しやすい。非現実的な目標は、貴重な練習時間を失う前に修正すべきである。

## ポジティブな目標設定とネガティブな目標設定

ポジティブな目標は、何を行なわないかという点より何をすべきであるかという点に着目する。ネガティブな目標は、われわれが避けるべき、もしくは無くすべきミスに注目する。ポジティブな目標はさらに、コーチとアスリートがこの具体的な目標を達成する方法を決定するよう求める。目標が決まったら、アスリートとコーチは、目標を達成するための戦略とテクニックを決める必要がある。

## 優先順位の設定

効果的な目標設定とは、数が絞られており、アスリートにとって有意義な点を多く含んだものである。数を絞り込んだ目標を設定するという事は、コーチとアスリートは、継続的な進展させるために何が重要で基本となるのかを決定する必要がある。また、2つか3つに慎重に選択した目標を設定することによって、アスリートとコーチは、記録をつけることに追われることなく、正確な記録採取を行うこともできる。

## 相互の目標設定

目標設定は、アスリートがその目標達成に向けて熱心に取り組めば、モチベーションを効果的に高める。アスリートからの意見をほとんど取り入れていない目標では、モチベーションが高まることは難しい。

## 具体的なスケジュールを立てる

目標期日を立てることで、アスリートの取り組みに切迫感が生まれる。具体的な目標期日によって希望的観測は排除され、目標の現実性の明確にする。目標期日を立てることは、恐怖心によって新たなスキルの習得が妨げられるような危険度の高いスポーツにおいて、特に有効である。

## 公式な目標設定と非公式な目標設定

目標は、練習とは別に正式なミーティングを開き、あらゆる角度からの評価を長期間に渡って行った後に決定されるとの考え方をするコーチやアスリートもいる。目標は直接的な意味ではコーチが長年に渡って培ってきたものであるが、現在では、曖昧かつ一般的な成果というよりむしろ、測定可能でパフォーマンスの面から表現されるものとなっている。



## チームの目標と個人の目標

チームで行うスポーツでは、チームの目標が非常に重要視されると考えられているが、実際は、チーム目標のほとんどは個人の役割や責任に分解することができる。それぞれのプレイヤーは、チームが効果的に機能するためにそれぞれの役割や責任を果たさなければならない。

### 目標設定の分野

目標の設定にあたり、アスリートは概して新しいスキルの習得や試合時のパフォーマンスに重きを置く。コーチの主な役割は、こうした分野におけるアスリートの認識を広げてやることであり、目標設定は効果的なツールとなりうる。目標を設定することで、体力の増進、参加意識や集中力の向上、スポーツマンシップの促進、チーム精神の育成、より多くの自由時間の確保、一貫性の確立などを実現できる。

## 目標設定

目標設定はコーチとアスリートの共同作業である。以下は目標設定の主な特徴である。

短期的な目標と長期的な目標から構築されている。

- 成功への足掛かりである。
- アスリートに受け入れてもらわなければならない。
- 簡単なものから困難なものまで難易度に変化をもたせる。
- 測定可能でなければいけない。

### 短期的な目標

- 楽しい環境でBasketボール競技を学ぶ

### 長期的な目標

基本的なBasketボール競技のスキルや適切な社会マナー、Basketボール競技の試合に問題なく参加するために必要な機能的知識の習得。

## 目標評価チェックリスト

1. 目標を書き出す
2. その目標は、アスリートのニーズを十分に満たしているか。
3. その目標は積極的なものか。もし違った場合は書き直すこと。
4. その目標はアスリートがコントロールできるものであり、アスリート自身の行動に焦点を合わせてあるか。
5. その目標は、達成することを望んでいるアスリートにとって重要なものであるか。また、アスリートはその目標を達成する時間とエネルギーを持っているか。
6. この目標を達成することで、アスリートの生活はどの程度変わるか。
7. この目標に取り組むにあたり、アスリートはどのような障害に直面する可能性があるか。
8. アスリートが知る必要があることは十分にそろっているか。
9. アスリートが目標への取り組み方法を学ぶためには何が必要か。
10. アスリートはどのようなリスクをとる必要があるか。



## 8 週間トレーニングプログラム

以下に示す 8 週間のトレーニングプログラムは、様々な能力のアスリートのトレーニングで実際に利用されているものである。なお、これはあくまでもサンプルであり、必須のトレーニング計画ではない。最良のシナリオであれば、8 週間以上の練習時間や以下に示された以上の試合の機会もあるはずである。

### 第 1 週目—練習 1

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 個人技術評価テスト (BSAT) を実施するードリブル、リバウンド、プリメーターからのシュート。
3. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

### 第 1 週—練習 2

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 「Basketボール・ホーム・トレーニング・プログラム」を行うードリブルに重点を置く。
3. ドリブル鬼ごっこを行う。同時に、オフENSEとディフェンスの概念の導入も行う。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

### 第 2 週—練習 1

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 同じ人数の 4 つのグループに分け、(それぞれ 10 分の) 4 つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、シュート、ボールを追う技術。
3. 限定的なスクリメージを行なう。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

### 第 2 週—練習 2

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 同じ人数の 4 つのグループに分け、(それぞれ 10 分の) 4 つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、シュート、ボールを追う技術。
3. ハーフコートでの基本的なオフENSEの技術を教える：スクリメージ。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

### 第 3 週—練習 1

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 同じ人数の 4 つのグループに分け、(各 10 分の) 4 つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、シュートとリバウンド、1 対 1 ディフェンス。
3. ハーフコートでの基本的なオフENSE技術を復習する。基本的なディフェンス技術を教える：スクリメージ。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

### 第 3 週—練習 2

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 基本的な試合前のウォーミングアップ方法を教える。
3. 同じ人数の 4 つのグループに分け、(各 5~7 分の) 4 つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、シュートとリバウンド、1 対 1 ディフェンスと 2 対 1 ディフェンス。



4. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。スクリメージで3セカンドレーンの導入を行なう。
5. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第4週—練習1

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 試合前のウォーミングアップを行う。
3. 同じ人数の4つのグループに分け、(各5~7分の)4つのスキルステーションを行なう。ドリブル、パス/キャッチ、シュートとリバウンド、2対1ディフェンス。
4. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。スクリメージで3セカンドレーンの導入を行なう。
5. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第4週—練習2

1. フットワークとボールを使ったウォーミングアップ。その後、ストレッチを行う。
2. 試合前のウォーミングアップを行う。
3. 同じ人数の4つのグループに分け、(各5分の)4つのスキルステーションを行なう。ドリブル、パス/キャッチ、シュートとリバウンド、2対1ディフェンスと2対2ディフェンス。
4. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。スクリメージで、ジャンプボールを教えるとともに、ハーフタイムでのコートチェンジの練習を行なう。
5. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第5週—練習1

1. 試合前のウォーミングアップをし、ストレッチを行なう。
2. 同じ人数の4つのグループに分け、(各4~5分の)4つのスキルステーションを行なう。ドリブル、パス/キャッチ、フリースローとリバウンド、2対2ディフェンス。
3. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。短いゲームを行なう(バスケットの下でボールがアウトオブバウンズの状況を設定する)。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第5週—練習2 (地域のチームと試合を行なう)

#### 第6週—練習1

1. フットワークの運動と試合前のウォーミングアップをし、ストレッチを行なう。
2. 同じ人数の4つのグループに分け、(各4~5分の)4つのスキルステーションを行なう。ドリブル、パス/キャッチ、フリースローとリバウンド、2対2ディフェンスと3対2ディフェンス。
3. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。短いゲームを行なう(ポジションの練習とハーフタイムでのコートチェンジ練習に重点を置く。バスケットの下でボールがアウトオブバウンズの状況でのゲームの復習を行う。さらに、サイドラインでボールがアウトオブバウンズの状況を設定する)。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第6週—練習2

1. フットワークの運動と試合前のウォーミングアップをし、ストレッチを行なう。
2. 同じ人数の4つのグループに分け、(各4分の)4つのスキルステーションを行なう。



- ードリブル、パス/キャッチ、フリースローとリバウンド、3対2ディフェンスと3対3ディフェンス。
3. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。短いゲームを行なう（ポジションの練習とハーフタイムでのコートチェンジ練習に重点を置く。バスケットの下、サイドラインで、ボールがアウトオブバウンズの状況でのゲームの復習を行う）。
  4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第7週—練習1

1. フットワークの運動と試合前のウォーミングアップをし、ストレッチを行なう。
2. 同じ人数の4つのグループに分け、(各3~4分の)4つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、フリースローとリバウンド、3対2ディフェンスと3対3ディフェンス。
3. ハーフコートでの基本的なオフェンスとディフェンスの技術を復習する。短いゲームを行なう（ポジションの練習とハーフタイムでのコートチェンジ練習に重点を置く。バスケットの下、サイドラインで、ボールがアウトオブバウンズの状況でのゲームの復習を行う）。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第7週—練習2（地域のチームと試合を行なう）

#### 第8週—練習1

1. フットワークの運動と試合前のウォーミングアップをし、ストレッチを行なう。
2. 同じ人数の4つのグループに分け、(各3~4分の)4つのスキルステーションを行なうードリブル、パス/キャッチ、フリースローとリバウンド、3対2ディフェンスと3対3ディフェンス。
3. 地域のトーナメントに備え、あらゆる状況を想定したスクリメージを行なう。
4. クールダウンを行い、チームでの話し合いを開く。

#### 第8週—練習2（地域のトーナメントに参加する）

1. 会場に向かい、到着後にチームとアスリートの個人能力を登録する。スケジュールを確認する。
2. 試合前1時間半前（必要があれば試合後）に軽食をとる。
3. 試合の20分前にウォーミングアップとストレッチを行なう。
4. 試合。
5. 表彰式など。
6. クールダウンを行なう。
7. 帰宅。

#### 第8週以降

1. 地域のトーナメント以上を目指し、トレーニングを続ける。
2. アスリートやファミリー、グループホームの職員、施設の職員、スポンサーなどを招待する。
3. シーズン末の打ち上げパーティーを開催し、アスリートの達成度やアシスタントコーチの支援を称賛する。
4. 施設職員に感謝の言葉を伝える。
5. アシスタントコーチに感謝の言葉を伝える。
6. ボランティアに感謝の言葉を伝える。



- 
7. メディアに対し、事後の記事や写真を送付する。
  8. シーズン全体を評価する。
  9. 来年の計画を立てる。



## 練習スケジュールのサンプル

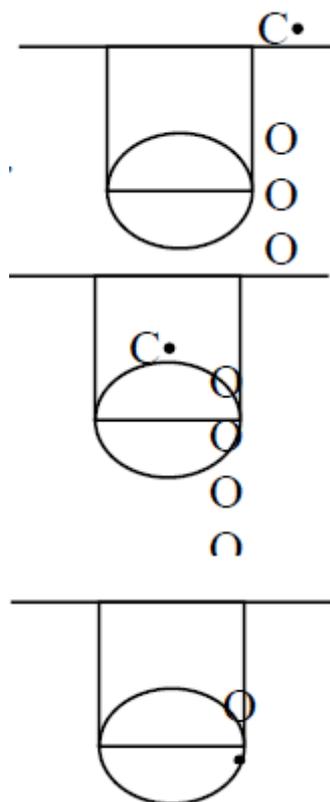
### 練習第1週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

- 20分 ウォーミングアップを、コートから一斉に4回に渡って行なう：ジョギング（前方、後方、ディフェンシブ・スライド）。  
ドリブル、パス、ボールに向かっていく練習を行なう（ペアとなり、サイドラインからサイドラインに移動しながら）。最初のアスリートは反対側のサイドラインまでドリブルしていく。その後、ボールを持っている手側に体を向け、ボールを新たな方向にもっていく。両サイドラインの真ん中で止まり、パートナーに向けバウンズパスを行なう。パートナーはパスを取りに行き、ドリブルから最初のアスリートと同じことを繰り返す。  
ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。

- 25分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：ゴールに向かっていく（ボールをまっすぐ、その後各サイドに転がす。同様にバウンズ、トスを行なう）。コーチの前にアスリートは一列に並ぶ。アスリートはボールに向かって行き、ボールを掴んだ後はコーチにバウンズパスで返す。パスし終わったら列の後に並ぶ。
- シュート：正しいシュート位置でボールを受け取り（シュートを打つ手を上に、沿える方の手を横側で受け取る）、シュートを打つ。コーチはバスケットの前に、アスリートはレーンラインに沿って一列となる。アスリートはシュートの際、バックボードを使用する。時間が許せば、コーチの手からボールを奪って正しいシュート位置につく練習も行なう。
- 2人対コーチ（ディフェンダー役のコーチに対し、オフェンスの2人がパスやドリブル、リバウンド、シュートを行なう）。この練習はオフェンスの練習のスタートである。3対3：三角形のフォーメーションでディフェンスを行なう（ボールに向かう、ボールに正対する）。ディフェンスに重点を置く。ボールを止めるために動く。ボールをパスすることから始め、ディフェンスはボールに向かって正対する。



- 35分 5対5のチームコンセプト



- 
- オフェンスと相手チーム無し状態で2対3ディフェンス—「ゴー」オフェンスを行なう。
  - その後、スクリメージを行なう：コーチは、能力が低いアスリートに付き添い、ポジション取りを補助してもよい。

**個人技能競技（ISC）のアスリートの個人スキル練習：10mのドリブル、ターゲットパス、スポットショット**

- ISCを実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。（例）「ビート・ザ・クロック」：30秒以内に2か所の場所から何本シュートを決めることができるかを競う。

**コンディショニング・アクティビティ：ジャンプ・ザ・ライン、腹筋、腕立て伏せ**

10分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる：アスリート1人ずつに称賛の声をかける。

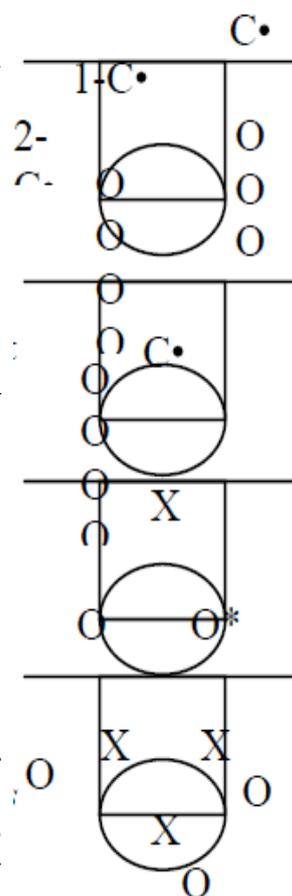


練習第2週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

- 20分 ウォーミングアップ：ジョギング（前方、後方、ディフェンシブ・スライド）。ドリブル、パス、ボールに向かっていく練習を行なう（ペアとなり、サイドラインからサイドラインに移動しながら）。ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。
- 25分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：ゴールに向かっていく（転がしたボール、バウンドしているボール、トスされたボール）。コーチとアスリートは列になりポジションにつく。アスリートはボールに向かい、キャッチしたらコーチにバウンズパスを行う。その後、列の後につく。
- シュート：正しいシュート位置でボールを受け取り（シュートを打つ手を上に、沿える方の手を横側で受け取る）、シュートを打つ。パスを受け取ってシュートを打ち、リバウンドを行なうために前進する。コーチはバスケットの前、アスリートはレーンラインに沿って一列に並ぶ。
- 2人対コーチ：ディフェンダー役のコーチに対し、オフェンスの2人がパスやドリブル、リバウンド、シュートを行なう。コーチはプレッシャーを強めていく。
- 3対3：ディフェンスを続ける（ボールに向かう、ボールに正対する／動きにクローズ・ザ・ドアを加える）。ボールへの反応やボールを止めることなどのディフェンスに重点を置く。パスをするところから始めるが、ディフェンダーはボールに向かい正対する。その後、ディフェンダーの隙間に向けてドリブルするが、ディフェンダーは「クローズング・ザ・ドア」ディフェンスを行ない、隙間を抜かれないようにする。



- 35分 5対5のチームコンセプト
- オフェンスと相手チーム無し状態で2-3ゾーンディフェンスー引き続き「ゴー」オフェンスを行なう。ハーフコートからポジションにつき攻撃に入る。その後、5~7分のスクリメージを行なう。
  - ジャンプボールとオフェンシブエンドでのサイドラインプレーの練習を行なう：最も優れたパッサーもしくはポイントガードがボールをアウトオブバウンズした状態で、チームは「セットアップ」ポジションをとる。



---

個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習：10m のドリブル、ターゲットパス、スポットショット

- ISC を実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) 2 人のプレーヤーがコーチから一定の距離を保つ。

コンディショニング・アクティビティ：ジャンプ・ザ・ライン、腹筋、腕立て伏せ

10 分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる：アスリート 1 人ずつに称賛の声をかける。

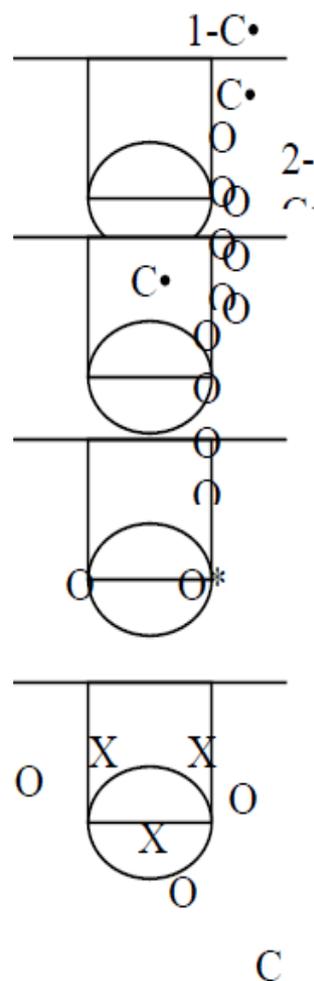


練習第3週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

- 20分 ウォーミングアップ：ジョギング（前方、後方、ディフェンシブ・スライド）。ドリブル、パス、ボールに向かっていく練習を行なう（ペアとなり、サイドラインからサイドラインに移動しながら）。5分間のドリブル鬼ごっこを行なう。アスリートを能力別に分けて、各グループにコーチをつける。アスリートのレベルに応じて、ジャンプボールサークルに2人のアスリートを入れ、各々ボールを持たせる。その後、ドリブルを始めるが、ドリブル中は敵からボールを奪われないようにする。ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。
- 25分 スキル練習（ボール1つに1～2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：ゴールに向かっていく（転がしたボール、バウンドしているボール、トスされたボール）。コーチは前週と同様、コーナーからシュートを打つ。コーチがボールを奪おうとし、アスリートへの身体的接触を行なう。
- シュート：正しいシュート位置でボールを受け取り（シュートを打つ手を上に、沿える方の手を横側で受け取る）、シュートを打つ。コーチはバスケットの前、アスリートはレーンラインに沿って一列に並ぶ。
- 2人対コーチ：ディフェンダー役のコーチ1人に対し、オフェンスの2人がパスやドリブル、リバウンド、シュートを行なう。コーチはプレッシャーを強めていく。アスリートはシュートの前に最低2回のパスを行なわなければならない。
- 3対3：ディフェンスを続ける（ボールに向かう、ボールに正対する／動きにクローズ・ザ・ドアを加える）。ボールへの反応やボールを止めることなどのディフェンスに重点を置く。パスをするところから始めるが、ディフェンダーはボールに向かい正対する。その後、ディフェンダーの隙間に向けてドリブルするが、ディフェンダーは近くのディフェンダーとともに「クローズング・ザ・ドア」ディフェンスを行ない、隙間を抜かれないようにする。ディフェンスがボールを奪った時は、コーチにパスし、攻守を交代する。





---

35分 5対5のチームコンセプト

- 「ゴール」オフenseと相手チーム無しで2-3ゾーンディフェンスを見直す。ハーフコートからポジションにつきディフェンスからオフenseに入る。
- その後、5~7分のスクリメージを行なう。
- ゲーム開始時のジャンプボールとBasketボールの逆サイドのサイドラインでのアウトオブバウンズプレーの練習を行なう。ライニングアップとフリースローの練習を行なう。

個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習：10mのドリブル、ターゲットパス、スポットショット

- ISCを実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) コーチとアスリートのチームによる2対2。

10分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する(ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担)。

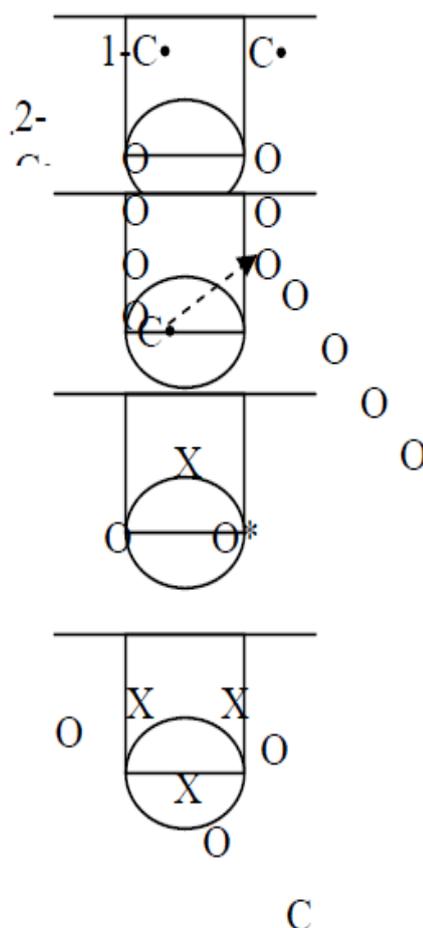


練習第4週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

- 20分 ウォーミングアップ：ジョギング（前方、後方、ディフェンシブ・スライド）。ドリブル、パス、ボールに向かっていく練習を行なう（ペアとなり、サイドラインからサイドラインに移動しながら）。  
ドリブル鬼ごっこを6分間行なう：アスリートたちを、能力が低い2グループと能力が高い2グループの4グループに分ける。それぞれコートの中の半分を使ってドリブル鬼ごっこを行なう。1回3分で行ない、最後にコートに残っているアスリートが多いほうが勝ち。  
ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。
- 25分 スキル練習（ボール1つにつき1～2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：リバウンドを取る。ゴールに向かっていく（転がしたボール、バウンドしているボール、トスされたボール）。コーチは前週と同様、コーナーからシュートを打つ。コーチや後方のアスリートがボールを奪おうとし、アスリートへの身体的接触を行なう。
- シュート：正しいシュート位置でボールを受け取り（シュートを打つ手を上に、沿える方の手を横側で受け取る）、シュートを打つ。コーチはファウルラインに立ち、パスが異なる角度から来るポジジョンを設定する。
- 3人対コーチ：ディフェンダー役のコーチ1人に対し、オフェンスの3人がパスやドリブル、リバウンド、シュートを行なう。コーチはプレッシャーを強めていく。アスリートはシュートの前に最低2回のパスを行なわなければいけない。
- 3対3：ディフェンスを続ける（ボールに向かう、ボールに正対する／動きにクローズ・ザ・ドアを加える）。ボールへの反応やボールを止めることなどのディフェンスに重点を置く。パスをするところから始めるが、ディフェンダーはボールに向かい正対する。その後、ディフェンダーの隙間に向けてドリブルするが、ディフェンダーは近くのディフェンダーとともに「クロージング・ザ・ドア」ディフェンスを行ない、隙間を抜かれないようにする。ディフェンスがボールを奪った時は、コーチにパスし、攻守を交代する。





---

35分 5対5のチームコンセプト

- 「ゴール」オフenseと相手チーム無し状態で2-3ゾーンディフェンスを見直す。ハーフコートからポジションにつきディフェンスからオフenseに入る。
- その後、5~7分のスクリメージを行なう。
- ゲーム開始時のジャンプボールとサイドラインでのアウトオブバウンズプレー、フリースロー、自陣営におけるエンドラインでのアウトオブバウンズプレーの練習を行なう。

個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習：10mのドリブル、ターゲットパス、スポットショット

- ISCを実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) コーチとアスリートのチームによる2対2。

10分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する(ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担)。



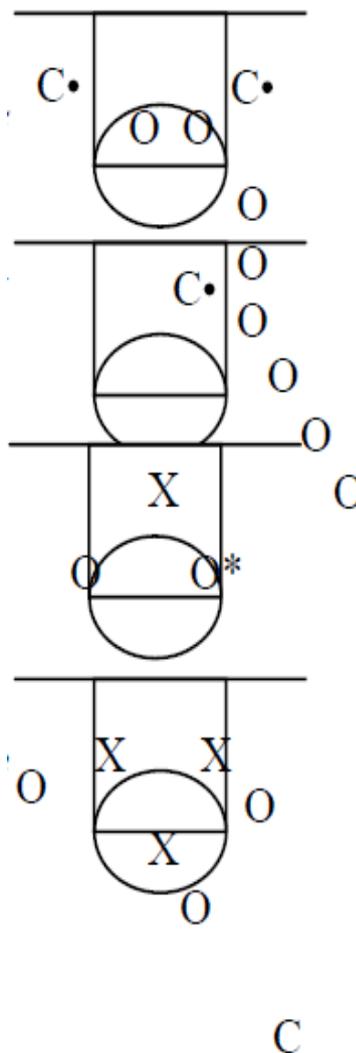
練習第5週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

20分 ウォーミングアップ：ジョギング（前方、後方、ディフェンシブ・スライド）。ドリブル、パス、ボールに向かっていく練習を行なう（ペアとなり、サイドラインからサイドラインに移動しながら）。5分間のドリブル鬼ごっこを行なう。アスリートを能力別に分けて、各グループにコーチをつける。アスリートのレベルに応じて、ジャンプボールサークルに2人のアスリートを入れ、各々ボールを持たせる。その後、ドリブルを始めるが、ドリブル中は敵からボールを奪われないようにする。ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。

25分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：リバウンドを取る。ゴールに向かっていく（転がしたボール、バウンドしているボール、トスされたボール）。アスリートが同時に2人で行なう。コーチがシュートを打ったら、最初にボールを奪うようにする。
- シュート：正しいシュート位置でボールを受け取り、プレッシャーを受けずに、その後受けながらシュートを打つ。コーチはバスケットの下からパスをした後、手を上げる、正対するなどのプレッシャーをかける。
- 3人対コーチプラス1人：ディフェンダー役のコーチ1人とチームメイトに対し、オフェンスの3人がパスやドリブル、リバウンド、シュートを行なう。コーチらはプレッシャーを強めていく。
- 3対3：ディフェンスを続ける（ボールに向かう、ボールに正対する/動きにクローズ・ザ・ドアを加える）。ボールへの反応やボールを止めることなどのディフェンスに重点を置く。パスをするところから始めるが、ディフェンダーはボールに向かい正対する。その後、ディフェンダーの隙間に向けてドリブルするが、ディフェンダーは近くのディフェンダーとともに「クローズ・ザ・ドア」ディフェンスを行ない、隙間を抜かれないようにする。ディフェンスがボールを奪った時は、コーチにパスし、攻守を交代する。





---

35分 5対5のチームコンセプト

- 「ゴール」オフenseと相手チーム無し状態で2-3ゾーンディフェンスを見直す。ハーフコートからポジションにつきディフェンスからオフenseに入る。
- その後、5~7分のスクリメージを行なう。
- ゲーム開始時のジャンプボールとサイドラインでのアウトオブバウンズプレー、フリースロー、自陣営におけるエンドラインでのアウトオブバウンズプレーの練習を行なう。

個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習：10mのドリブル、ターゲットパス、スポットショット

- ISCを実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) アスリート同士のチームによる2対2。

10分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する(ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担)。



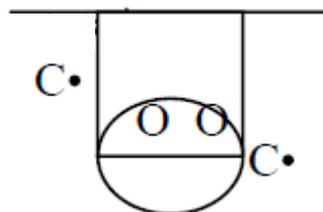
練習第6週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

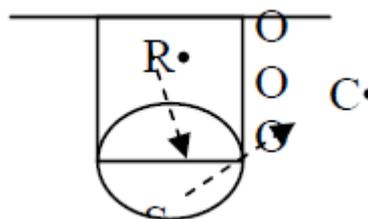
25分 ウォーミングアップ：試合前ウォーミングアップを正式な形で行なう。  
ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。  
レイアップシュート（2列に並び、1人がシュートを打った後、もう1人がリバウンドを行なう）。  
速攻の練習：コーチが遠くに投げたボールに向かって走り、ボールを掴む（跳ねているボールをそのままドリブルしない）。その後、ドリブルからレイアップシュートを打つ。リバウンドを取ってコーチにパスし、別のコーチが投げたボールで同様の手順を繰り返す。

20分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

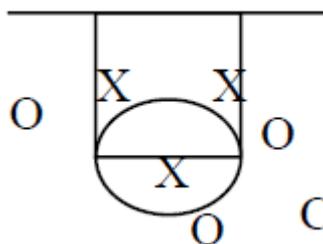
- リバウンド：リバウンドを取る。アスリートが同時に2で行なう。コーチがシュートを打ったら、最初にボールを奪うようにする。



- シュート：3人のグループで2個のボールを使い、ラピッドファイヤー・シューティングの練習を行なう。リバウンダー、パッサー、シューターがポジションにつき、コーチがアスリートの近くで補助する。



- 3対3：オフェンスとディフェンス。ディフェンスはボールに正対し「クローズ・ザ・ドア」を行なう。オフェンスは、チームメイトと協力し、3秒ルールを意識しながら攻撃・リバウンドを行なう。ディフェンスがボールを取ったら、コーチにパスし攻守を交代する。



35分 5対5のチームコンセプト

- 「ゴール」オフェンスと相手チーム無し状態で2対3ディフェンスを見直す。ハーフコートからポジションにつきディフェンスからオフェンスに入る。
- その後、5~7分のスクリメージを行なう。
- ゲーム開始時のジャンプボールとサイドラインでのアウトオブバウンズプレー、フリースロー、自陣営におけるエンドラインでのアウトオブバウンズプレーの練習を行なう。



---

個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習：10m のドリブル、ターゲットパス、スポットショット

- ISC を実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) コーチ 1 人とアスリート 2 人のチームによる 3 対 3。

10 分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する (ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担)。



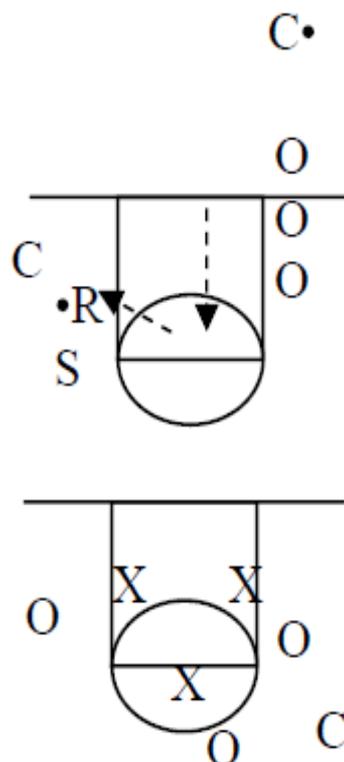
練習第7週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

25分 ウォーミングアップ：試合前ウォーミングアップを正式な形で行なう。  
 ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。  
 レイアップシュート（2列に並び、1人がシュートを打った後、もう1人がリバウンドを行なう）。  
 速攻の練習：コーチが遠くに投げたボールに向かって走り、ボールを掴む（跳ねているボールをそのままドリブルしない）。その後、ドリブルからレイアップシュートを打つ。リバウンドを取ってコーチにパスし、別のコーチが投げたボールで同様の手順を繰り返す。

20分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

- リバウンド：リバウンドを取る。アスリートが同時に2人で行なう。コーチがシュートを打ったら、最初にボールを奪うようにする。
- シュート：3人のグループで2個のボールを使い、ラピッドファイヤー・シューティングの練習を行なう。リバウンダー、パッサー、シューターがポジションにつき、コーチがアスリートの近くで補助する。30秒毎に時計回りに交代していく。
- 3対3：オフェンスとディフェンス。ディフェスはボールに正対し「クローズ・ザ・ドア」を行なう。オフェンスは、チームメイトと協力し、3秒ルールを意識しながら攻撃・リバウンドを行なう。ディフェンスがボールを取ったら、コーチにパスし攻守を交代する。



35分 5対5のチームコンセプト

- 「ゴー」オフェンスと相手チーム無し状態で2-3ゾーンディフェンスを見直す。ハーフコートからポジションにつきディフェンスからオフェンスに入る。
- その後、5~7分のスクリメージを行なう。
- ゲーム開始時のジャンプボールとサイドラインでのアウトオブバウンズプレー、フリースロー、自陣営におけるエンドラインでのアウトオブバウンズプレーの練習を行なう。



---

### 個人技能競技 (ISC) のアスリートの個人スキル練習

- 10m ドリブル、ターゲットパス、スポットショット。
- ISC を実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。(例) コーチ 1 人とアスリート 2 人のチームによる 3 対 3。

10 分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する (ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担)。



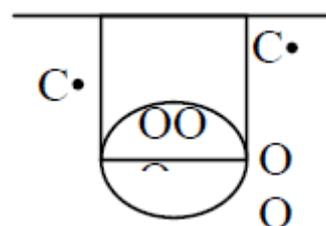
練習第8週

最低でも2つの練習を提案する（くり返し練習し、2つの概念を固める）。

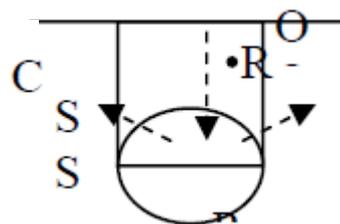
25分 ウォーミングアップ：試合前ウォーミングアップを正式な形で行なう。  
 ストレッチを行なう：ふくらはぎ、ハムストリングス筋、大腿四頭筋、股関節、腕。  
 レイアップシュート（2列に並び、1人がシュートを打った後、もう1人がリバウンドを行なう）。  
 速攻の練習：コーチが遠くに投げたボールに向かって走り、ボールを掴む（跳ねているボールをそのままドリブルしない）。その後、ドリブルからレイアップシュートを打つ。リバウンドを取ってコーチにパスし、別のコーチが投げたボールで同様の手順を繰り返す。

20分 スキル練習（ボール1つに1~2名のコーチがつき、各位置につき5分行なう。次の位置までは走っていく。アスリートは、安全のため、強度と規模に合うように能力ごとにグループ分けする）。

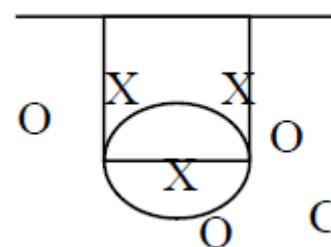
- リバウンド：リバウンドを取る。アスリートが同時に2人で行なう。コーチがシュートを打ったら、最初にボールを奪うようにする。



- シュート：3人のグループで2個のボールを使い、ラピッドファイヤー・シューティングの練習を行なう。リバウンダー、パッサー、シューターがポジションにつき、コーチがアスリートの近くで補助する。30秒毎に時計回りに交代していく。



- 3対3：オフェンスとディフェンス。ディフェンスはボールに正対し「クローズ・ザ・ドア」を行なう。オフェンスは、チームメイトと協力し、3秒ルールを意識しながら攻撃・リバウンドを行なう。ディフェンスがボールを取ったら、コーチにパスし攻守を交代する。



個人技能競技（ISC）のアスリートの個人スキル練習

- 10m ドリブル、ターゲットパス、スポットショット。
- ISCを実施し、記録する。
- 各種スキルを使った楽しいゲームを行なう。（例）アスリートによる3対3。

10分 チーム全員でクールダウン、ストレッチを行ない、取り組みを褒めてやる。この週の試合について検討する（ユニフォーム、移動手段、ファミリーやコーチの役割分担）。



### シーズン前の計画

1. バasketボール競技の知識とともに、スペシャルオリンピックスのトレーニングスタイルに参加して、知的障害をもつアスリートの指導方法の知識を増やす。
2. 指導するアスリートに適した施設を見つける（学校、YMCA、教会、運動場など）。
3. 適切な用具を確保する。
4. ボランティアのアシスタントコーチを採用・研修する。
5. 練習場所へアスリートが移動する際の補助を行なうアシスタントを採用する。
6. 主要な大会の前に、週1～2回の練習を少なくとも8週間行なうスケジュールを組む。
7. 大きな大会前に、地元チームとスクリメージや試合を行なうスケジュールを組む。
8. 最初の練習の前までに、全てのアスリートに医学的問題がないか確認する。
9. 医師やファミリーからの確認書を取得する。
10. 目標を決め、シーズン中のトレーニング計画を立てる。
  - アスリートは最初の試合までに何をできるようにならなければいけないか。
  - それら技術はいつ指導すべきか。
  - どのように積み重ねていくか。

### ゲームコンセプトの実施スケジュール

以下の表は、ゲームコンセプトの導入についての3年間分のスケジュールのサンプルであり、これまでに繰り返し能力が低いアスリートへのゲームコンセプト導入に成功しているものである。表中のXは、その年に導入もしくは再確認されたことを示す。

コンセプト	1年目	2年目	3年目
3秒ルール	X	X	X
ハーフタイムでのコートチェンジ	X	X	X
簡単なオフェンス	X	X	X
<input type="checkbox"/> 1つのオプション		X	X
<input type="checkbox"/> 2つのオプション			X
簡単なディフェンス（攻撃と防御）	X	X	X
<input type="checkbox"/> ヘルプ（クローズ・ザ・ドア）	X	X	X
<input type="checkbox"/> ボックスとチェイサー		X	X
<input type="checkbox"/> マンツーマン			X
速攻			X
アウトオブバウンズプレー			
<input type="checkbox"/> 基本的なスローイン	X	X	X
<input type="checkbox"/> サイドライン		X	X
<input type="checkbox"/> ベースライン		X	X
<input type="checkbox"/> フルコート			X
フリースロー			
<input type="checkbox"/> 基本的なポジショニング	X	X	X
<input type="checkbox"/> ボールの奪取			X
ジャンプボール			
<input type="checkbox"/> 基本テクニック（2プレーヤー）	X	X	X
<input type="checkbox"/> ボールの奪取			X
ブロック			X



### シーズン中の計画

1. スキル調査を行なって各アスリートのスキルレベルを確認し、シーズン中を通じたアスリートの上達度を記録する。
2. チームの能力を調べる。
  - 1対1ができるアスリートは何人いるか。
  - チームメイトとプレー（2対2）ができるアスリートは何人いるか。
  - コートを走りながらボールをコントロール（速攻）できるアスリートは何人いるか。
  - ハーフコート、フルコートで、プレッシャーディフェンスを行なうことができるアスリートはそれぞれ何人いるか。
3. 初級から始まるような8週間のトレーニングプログラムを策定する。
4. 達成目標に応じたトレーニング計画を策定・修正する。
5. 必要に応じた練習メニューを作る。
  - 練習は、指導するオフェンスとディフェンスの形式に直接関連させる。
  - 常に何らかの作業をさせる。
  - 適切なテクニックを強化する。
  - 1つの練習は短く集中的に行なう（30秒以上10分以内）。
  - スキルが向上するにつれ、それまで行なっていた練習に発展と要求を加える。
  - スキルを学ぶにあたり、コンディショニングを強調する。
  - オフェンスとディフェンスを組み込む（1つの分野を強調してもよいが、その他の犠牲にすることはしない）。
6. 徐々に難易度を上げることでスキルを向上させる。
  - スキルを実行する。
  - スキルを複数回実行する。
  - 所定の時間内にスキルを実行した回数を数える。
  - スキルを所定の時間内に最低限できる回数を実行させる。
  - 1人の対戦相手とゲームを行なう。その際、スキルを強調しルールを守らせる。
  - ゲームを行ない、所定の目標を達成する（時間または頻度）。
  - プレーヤーを増やす（競争と協力を促す）。
  - ゲームで求められる条件を課す。
7. 事前準備のレベルと進展度に応じて、ゲームコンセプトを導入する。必要があれば、実施スケジュールを修正する。



## 練習スケジュールの確認

トレーニングの場所が決定し事前評価も終了したら、次はトレーニングと試合のスケジュールの確認を行なう。スケジュールを印刷し、以下の関係者・関係団体に提出することが重要である。そうすることで、あなたが指導を行うスペシャルオリンピックスのBasketボール競技に地域の関心を生むことに繋がる。

- 施設関係者。
- 地域のスペシャルオリンピックスプログラム。
- ボランティアのコーチ
- アスリート。
- ファミリー。
- メディア。
- 管理部門メンバー。
- 当局者。

トレーニングと試合のスケジュールは、以下の内容だけにはとどまらない。

- 日時。
- 開始・終了時間。
- 登録場所、集合場所。
- 施設の電話番号。
- コーチの電話番号。

## Basketボール競技のトレーニング計画における必須要素

それぞれのトレーニングセッションには、同じ必須要素が含まれてなければいけない。各必須要素に割く時間は、トレーニングセッションの目標、シーズン時期、1つのセッションに利用できる時間などによって決まる。以下に示す要素は、アスリートの日々のトレーニングに組み込まれる必要がある。詳細な情報やガイダンスは、各要素についてのセクションを参照すること。

ウォーミングアップ	25～30分
スキル向上のための練習	15～20分
コンディショニングまたはフィットネスのための練習	15～20分
クールダウン	15～20分

トレーニング計画策定の最終段階は、アスリートは実際に何を行なうのかという点を考えることである。計画を策定する上では、身体活動は徐々に作り上げていくという点を考慮に入れておかなければならない。

- 低難度から高難度へ。
- スローペースからハイペースへ。
- 既知から未知へ。
- 全体から細部へ。
- スタートからフィニッシュまで。



## 練習計画書のサンプル

日時： \_\_\_\_\_ 場所： \_\_\_\_\_ 時間： \_\_\_\_\_

目標： \_\_\_\_\_

ウォーミングアップ—体を練習に備える。

リーダー	活動	用具

チームでの話し合い—アスリートたちにこの練習で目指していることを伝える。

今日の目標	
前回のスキルの指導	
新たなスキルの指導	

スキルの向上—学んだスキル強化のためゲームやエクササイズを、楽しく行なう。

リーダー	活動	用具

休憩—水分を補給し、スキルをスクリメージに取り入れる。

今日学んだスキルの強化	
-------------	--

スクリメージ—新たなスキルとテクニックに重点を置く。

スクリメージ レッスン1	
スクリメージ レッスン2	
前週のスキルを確認	
宿題を確認	

開発：The Coaching Corner TM - [www.thecoachingcorner.com](http://www.thecoachingcorner.com)



## 効果的なトレーニングセッションの原則

全てのアスリートに積極的に取り組ませる。	アスリートは積極的に話に耳を傾ける必要がある。
明確かつ簡潔な目標を設定。	アスリートが自分に何が期待されているかを知ること で、学習効果は増す。
明確かつ簡潔な指示を与える。	実際にやって見せて、指示を正確に伝える。
上達度を記録する。	コーチとアスリートとが一緒に上達度を図表に記入する。
肯定的なフィードバックを与える。	アスリートが上手くやれた事に対しては、それを強調し褒める。
多様なメニューを提供する。	様々な練習を取り入れ、飽きさせない。
楽しく行なう。	トレーニングと試合は楽しい。自分自身やアスリートにこの気持ちを持たせ続ける。
向上させる。	以下のように情報が <ul style="list-style-type: none"> <li>● 既知から未知へ：新しい事を発見する。</li> <li>● 低難度から高難度へ：「私」はできるということを知る。</li> <li>● 全体から細部へ：このために私は熱心に取り組むのだ。</li> </ul>
リソースを最大限活用する計画を立てる。	持っている物を活用し、持っていない物の代用とする。 想像力を使う。
各個人間の相違を尊重する。	アスリートが異なれば、学習率も能力も異なる。

## トレーニングを成功させるためのヒント

- トレーニング計画に沿って、アシスタントコーチに役割と責任を割り当てる。
- 可能な場合、アスリートの到着前に全ての用具と場所の準備を済ませておく。
- コーチとアスリートをお互いに紹介し、親しくなる。
- 今後の計画を皆で確認する。スケジュールや活動の変更があった場合はアスリートに伝える。
- 天候や施設、アスリートの必要性などに応じて計画を変更する。
- アスリートが飽きたり、興味を失ったりする前に別の活動に移る。
- アスリートが飽きないように練習や活動の時間は短くする。たとえ休憩時間であっても、何らかの課題を行なわせる。
- 練習の最後には、アスリートが常に練習の最後が待ち遠しくなるような、やや難しめで楽しいグループ活動を行なう。
- ある活動が順調に進んでいる場合、一旦その活動を止めることも興味を高める上で有効である。
- 練習の総括を行ない、次回までに準備しておくことを伝える。



## 安全なトレーニングを行なうためのヒント

危険性がほとんどないとしても、コーチは、アスリートにBasketボール競技における危険性を理解、認識させる責任がある。アスリートの安全と健康は、コーチの最大の関心事である。Basketボール競技は危険なスポーツではないが、コーチが安全措置を怠った場合には事故が必ず起きる。安全な環境を提供し、アスリートがなるべく怪我をしないようにするのがヘッドコーチの責任である。

1. 最初の練習時に、明確な行動ルールを定め、徹底させる。
2. ちょっかいを出さない。
3. コーチの話を聞く。
4. ホイッスルを音が聞こえたら、動作を止め、注目して話を聞く。
5. コートを離れる時は、コーチに尋ねる。
6. 練習には毎回必ず飲料水を持ってこさせる。
7. 応急処置セットを確認し、必要な場合は補給する。
8. 練習時に最も身近な場所にある電話を確認する。
9. 練習時にはロッカールームや休憩室が清潔で利用できる状態にしておく。
10. 全てのアスリートとコーチに、緊急時の対応を訓練しておく。
11. 時計やブレスレット、イヤリングなどの装飾品をつけたままで参加させない。
12. 各練習の始めに、ウォーミングアップを行った後、適切なストレッチを行う。
13. 総合的な運動レベルの向上にもつながる活動をおこなう。健康なアスリートは負傷する可能性が低い。
14. 練習場所の安全を確保する。怪我の元になりかねない、歪んだボードや床の穴、壁から突き出している物などを補修・排除する。アスリートに危険な障害物を避けるよう伝えるだけでは不十分。
15. コートを歩き安全措置が取られているかを確認する。床はきれいか、照明は十分か、適切に補修はされているかをチェックする。また、不必要な用具や物、危険な物がないようにしておく。
16. 練習中、Basketボールを置いておく場所を決める。この場所は、コートから少なくとも2mは離れてなければいけない。使用していないボールは、ボールバックに入れ、この場所に保管しておく。
17. Basketボールの空気が抜けていないか、傷んでいないかをチェックする。
18. Basketやネットをチェックする。
19. アスリートには、必要に応じて、ニーパッドやニーブレース、サポーター、眼鏡ストラップ、マウスガードなどを装着させる。追加的な保護具を必要とするアスリートもいる。
20. アスリートには、快適で大きさに余裕のある服装、綿製または綿が含まれている白い靴下（1～2組用意する）、サイズちょうどひも付きの靴を着用させる。
21. アスリート同士で行なう試合や1対1、スクリメージ、ミニBasketボールなどを行なう際は、体力的に同程度の組み合わせにする。
22. アスリート、特に能力の低いアスリートに対しては、マンツーマンの指導を行う。
23. 練習や試合の際は、常にアスリート1人につき少なくとも2人のコーチがつくようにする。
  - 能力が最も低いアスリートには、コーチ1人につき1人で指導を受ける。
  - 能力が低いアスリートには、コーチ1人につき2人で指導を受ける。
  - 能力が中程度のアスリートには、コーチ1人につき3人で指導を受ける。
  - 能力が高いアスリートには、コーチ1人につき4人で指導を受ける。



## Basketボール競技の練習試合

数多く試合を経験することで、チームの力は高まっていく。試合を行なうことは、アスリートやコーチ、チームの運営団体に刺激を与える。トレーニング計画にはできるだけ数多くの試合の機会を組み込んでおくといよい。以下にいくつかの提案を挙げる。

1. 近隣の地元チームとの試合を主催する。
2. 地元の高校のチームに、練習試合が可能かどうか打診する。
3. 地元のBasketボールリーグ／クラブ／協会に参加する。
4. 地域のBasketボールリーグ／クラブを設立する。
5. 毎週、地域のBasketボールの試合を開催する。
6. 各トレーニングの終わりに、試合またはスクリメージを行なう。

## トレーニングのサンプル

スペシャルオリンピックスのアスリートは一般的に、シンプルかつ、よく構成されたトレーニングに大きな影響を受ける。こうしたトレーニングは、競技に対する親しみを増加させ、持続性、一貫性があることから、スペシャルオリンピックスのアスリートに積極的な効果を与えることができる。細かく計画された練習メニューによって、コーチには限られた時間を有効活用できる。また、ヘッドコーチがアシスタントコーチをまとめたり、コミュニケーションをとったりする際にも役に立つ。毎回の練習には、以下に挙げる要素を組み込むべきである。

- ウォーミングアップ
- ストレッチ
- これまでに習得したスキル
- 新しいスキル
- 試合形式の練習
- フィットネストレーニング
- クールダウン
- パフォーマンスへのフィードバック

それぞれの要素に費やす時間は、様々な要因によって変化する。

1. シーズンの時期—シーズン当初はスキル練習に力を入れるが、シーズン後半は試合形式の練習に力を入れる。
2. スキルレベル—能力が低いアスリートには、これまで習得したスキルの練習時間を多く取る必要がある。
3. コーチ数：コーチが多ければ、それだけマンツーマンの指導が可能で、上達も早い。
4. 利用できるトレーニング時間—90分よりも2時間の練習時間の方が新しいスキルの習得により多くの時間が割ける。



以下に、推奨される 90 分の練習メニューをコーチへのヒント付きで示す。

1. ウォーミングアップとストレッチ (20~25 分)
  - コートの安全を確保する。
  - 可能であれば、アスリート 1 人につきボール 1 個を渡す。
  - チームで声を出して練習を始める。
  - できる限りBasketボールを使う。
  - フットワークの練習を行なう。
  - 筋肉群ごとにストレッチを行なう。
  - 一連の練習の流れがわかってきたら、アスリートたち自身でストレッチを行い、コーチは必要な場合に応じて個別に補助を行なう。
  
2. 基本スキル (15~20 分)
  - これまでに習得したスキルを復習する。
  - 今回学ぶ新たなスキルを紹介する。
  - シンプルかつ効果的に実演してみせる。
  - 必要に応じて、能力が低いアスリートには直接、指示・補助を行なう。
  
3. 試合形式の練習 (20~30 分)
  - スキルを紹介した後は、アスリートは試合形式で習得していく。試合は、学んだスキルを応用する機会があり、様々な事を教えてくれる。
  - ミニゲーム (ミニBasket) で基本的なルールや試合への理解を深める。
  - スクリメージで基本的なポジションや試合自体を学ぶ。
  - 定期的に試合を止め、適切なスキルを指導し強化する。
  - チームワークと努力することを認識させ、強化する。
  - 少なくとも 10 分はコーチが何も言わない自由な時間を取る。ただし、ルールは厳守させる。
  
4. クールダウンとチームでの話し合い (5 分)
  - 軽いジョギング、ウォーキング、ストレッチを行なう。
  - アスリートがクールダウンを行なっている間、練習についてのコメントを言う。
  - アスリートが良くできた点について褒めてやる。アスリートそれぞれが貢献したことについて皆に知らせる。
  - チームで声を出して終了する。



## チームメンバーの選抜

スペシャルオリンピックスの競技やスペシャルオリンピックスのユニファイドスポーツ®を成功裏に発展させていく上で重要な点は、適切なメンバー選抜である。以下に主として考慮される事項を挙げた。ユニファイドスポーツ®では、他のチームメイトよりもはるかに優れた、知的発達障害のないパートナーは、自らの潜在的な力を競うことなく、競技をコントロールしたり、または他のチームメイトの世話をしたりする。このような場合、交流やチームワークという目的はないがしるにされ、真の競技体験は達成されない。

### 能力によるグループ分け

ユニファイドスポーツ及びスペシャルオリンピックスのBasketボールチームは、メンバー全員が同程度のスキルを持っていることで、最も効果的に運営される。

### 年齢によるグループ分け

全てのチームメイトは、年齢に近い方がよい。

- 21歳以下のアスリートの場合、3～5歳の年齢差。
- 22歳以上のアスリートの場合、10～15歳の年齢差。

例えば、Basketボール競技では、8歳は30歳のアスリートと試合はできない。

## ユニファイドスポーツ®への意義のある参加

ユニファイドスポーツは、スペシャルオリンピックスの哲学と原則を尊重している。ユニファイドスポーツのチーム選抜を行う際には、シーズンを通しての意義のある参加を達成することを目指してもらいたい。ユニファイドスポーツのスポーツチームは、全てのアスリートとパートナーが意義のある参加を行えるよう構成されている。全てのチームメイトが何らかの役割を果たし、チームへ貢献する機会を与えられている。ユニファイドスポーツチーム内の相互関係や競技の質にも関係している。チームメイト全員で意義のある参加を達成することは、全てのメンバーにとって、有益で実りある経験を約束してくれる。

### 意義のある参加の指標

- チームメイトは、自分自身や他のプレーヤーが怪我を起ししかねない過剰なリスクを犯さずに競技を行う。
- チームメイトは、競技ルールに則って競技を行う。
- チームメイトは、チームのパフォーマンスに貢献する能力と機会を持っている。
- チームメイトは、自らのスキルを他のアスリートのスキルと調和させる方法を理解しており、結果として下位レベルのアスリートによるパフォーマンスを向上させる。

### 意義のある参加は、以下の場合は達成されない：

- チームメンバーが他のメンバーよりも優れたスポーツスキルを持っている。
- チームメイトではなく、コート上のコーチとして振る舞う。
- 試合の重要局面で、競技のほとんどをコントロールする。
- 練習に定期的に参加せず、試合に日のみ参加する。
- 他のプレーヤーを困惑させる、または試合をコントロールすることがないように、自らの能力レベルを著しく低下させる。



---

## Basketボール競技のスキル評価

スキル評価は、アスリートのスキル能力を判定する上で便利な系統的方法である。Basketボールスキル評価カードは、アスリートが練習に参加する前に、コーチがそのアスリートのBasketボール競技の能力を判定する上で役に立つよう設計されている。この評価法が有効であることは、以下に示す理由からも明らかである。

1. コーチが、参加する競技会を決定する際に参考になる。
2. アスリートのトレーニング分野の基準を確立する。
3. コーチが、同程度の能力を持つアスリートをグループ分けする際に参考になる。
4. アスリートの向上度を測定できる。
5. アスリートの日々のトレーニングスケジュールを立てる上で参考になる。

評価を実施する前、アスリートを観察する際にあたり、コーチは以下に挙げられた分析を行う必要がある。

- 主要なスキルの下部に掲げられている各タスクについてよく理解する。
- 各タスクの正確な視覚的イメージを持つ。
- あるスキルの上級者が実際にそのスキルを行っているところを観察したことがある。

評価を実施する時、コーチはアスリートから最も良い評価を得ることを期待している。評価を始める前に、そのスキルの説明を行う。可能な場合は、そのスキルを実際にやってみせる。



## スペシャルオリンピックBasketボール競技のスキル評価カード

アスリート氏名 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

コーチ氏名 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

### 手引き

1. トレーニングまたはシーズンの開始時に、アスリートが基本的なスキルの基礎を固めるため、このリストを利用する。
2. アスリートには1つのスキルを複数回行わせる。
3. アスリートが5回中3回スキルの実行に成功したら、そのスキルを習得したとしてチェックボックスにチェックを入れる。
4. トレーニングプログラム内に、評価セッションを盛り込む。
5. アスリートはどんな順番でスキルを習得しても構わない。可能な限り全ての項目にチェックが入ることで、このリストを達成したということになる。

### ドリブル

- どんな方法であっても、ボールをドリブルすることに挑戦する。
- どんな方法であっても、少なくとも連続3回はドリブルする。
- 所定の位置に立った状態で、片手で少なくとも連続3回以上ドリブルする。
- 所定の位置に立った状態で、逆の手で少なくとも連続3回以上ドリブルする。
- 立って静止した状態で、左右の手でそれぞれ連続3回以上、止まらずにドリブルする。
- 10歩前進しながら、片手でドリブルする。
- 前に20歩走りながら、片手でドリブルする。
- (前方、後方、横方向) いずれかの方向に向かって、どちらかの手でドリブルしながら移動する。

### パス

- Basketballのパスに挑戦する。
- どんな方法であっても、ボールをパスする。
- どんな方法と方向であっても、指定された標的に向けてボールをパスする。
- どんな方法であっても、両手でのチェストパスをする。
- 指定された標的に向けて、両手でのチェストパスをする。
- 指定された標的に向けて、バウンズパスをする。
- 指定された標的に向けて、両手でのオーバーヘッドパスをする。
- 指定された標的に向けて、ロブパスをする。
- 指定された標的に向けて、ベースボールパスをする。
- チームでのパス練習に参加する。

### キャッチ

- どんな方法であっても、Basketボールのキャッチに挑戦する。
- どんな方法であっても、ボールをキャッチする。
- バウンズパスを腕と胸でキャッチする。
- バウンズパスを両手だけでキャッチする。
- チェストパスを腕と胸でキャッチする。
- チェストパスを両手だけでキャッチする。



- どんな方法であっても、移動しながらパスをキャッチすることに挑戦する。
- どんな方法であっても、移動しながらパスをキャッチする。
- 移動しながら、両手だけでパスをキャッチする。

#### シュート

- バasketボールに向かってBasketボールをシュートすることに挑戦する。
- 片手でのセットショットで、ボールをバックボードに当てる。
- 片手でのセットショットで、Basketボールにゴールする。
- レイアップシュートで、ボールをバックボードに当てる。
- レイアップシュートで、Basketボールにゴールする。
- ジャンプシュートで、ボールをバックボードに当てる。
- ジャンプシュートで、Basketボールにゴールする。

#### リバウンド

- 空中に投げられたBasketボールを、どんな方法であってもキャッチすることに挑戦する。
- 空中に投げられたボールをキャッチする。
- バックボードに当たりリバウンドしたボールを、どんな方法であってもキャッチすることに挑戦する。
- Basketボールにシュートされたボールを追う。
- Basketボールの方向を向き、リバウンドの準備態勢に入る。
- バックボードに跳ね返り、床で1度跳ねたボールを、どんな方法であってもキャッチする。
- バックボードに跳ね返り、床で1度跳ねたボールを、両手だけでキャッチする。
- バックボードに跳ね返ったボールを、両手だけで空中でキャッチする。
- チームでのリバウンド練習に参加する。

#### チームプレー

- チームプレーのスキルへの参加を挑戦する。
- どんな形であれ、チームでのオフense練習に参加する。
- どんな形であれ、チームでのディフェンス練習に参加する。
- チームオフenseの基礎知識を实践できる。
- チームディフェンスの基礎知識を实践できる。

#### Basketボール競技への参加

- Basketボール競技のトレーニングへ参加することを試みる。
- どんな形であれBasketボール競技のトレーニングに参加する。
- 自らの意思でBasketボール競技のトレーニングに参加する。
- Basketボール競技のスキルを最低でも週に3日は練習する。
- チームの活動に参加する。
- Basketボール競技の基本的なルールの知識を实践する。



アスリートに適切なスポーツやイベントを勧めることや、選択する機会を与えることは重要だが、一方で全てのアスリートの健康と安全が最優先である。スポーツやイベントは、全てのアスリートにとって安全かつ有意義で、挑戦しがいのある機会を与えてくれる。例えば、アスリートの人数が十分であるならば、歩行困難なアスリートにとって車いすBasketボールは、非常に適切なスポーツである。だが、アスリートの人数が足りず、5対5の試合ができない場合、アスリートは地域のトレーニングに参加することになり、コーチは支援を行わなければいけない。

車いすBasketボール、ハーフコートでの3対3、個人技能競技、スピードドリブル、チームスキルBasketボールは、車いすのアスリートにとって望ましい競技である。

車いすBasketボール、個人技能競技、スピードドリブル、チームスキルBasketボールは、身体障害を持つアスリートにとって望ましい競技である。

ハーフコートでの3対3、個人技能競技、スピードドリブル、チームスキルBasketボールは、視覚障害を持つアスリートにとって望ましい競技である。

コーチは、各アスリートが目標としてトレーニングを行なうべき競技機会を検討することが重要である。

スピードドリブル	● 歩行困難なアスリート、スキルレベルが非常に低いアスリートに適している。
個人技能競技	● 反応が非常に遅い、10m以上ボールをドリブルできない、ゆっくり動くボールでも移動して取りに行けない、積極的に参加しない、以上のようなアスリートに適している。
チームスキルBasketボール	● パスとキャッチはできるが、歩行困難、スキルレベルが低いアスリートに適している。
3対3	● 10m以上ドリブルできる、パスやキャッチ、レイアップシュートができる、動いているボールを追うことができる、敵味方を区別できる、以上のようなアスリートに適している。
フルコートでの5対5	● 基本的なスキルを十分に習得している、ルールと試合の基本的な戦術について十分理解している、持久力がある、以上のようなアスリートに適している。
ユニファイドスポーツのBasketボール競技	● スキルレベルが高いアスリートに適している。



## 日々のパフォーマンスの記録

日々のパフォーマンス記録とは、アスリートがスポーツスキルを学んでいくにあたり、日々のパフォーマンスを正確に記録していくことを意図したものである。コーチにとって、日々のパフォーマンスを記録していくことは、以下のような利点がある。

1. アスリートの能力向上の恒久的な資料となる。
2. アスリートのトレーニング計画において、測定可能な一貫性を確立できる。
3. あるスキルを、個々のアスリートの必要性に見合った細分化されたタスクに分解することが可能なため、実際のトレーニングや指導の現場で柔軟な対応ができる。
4. アスリートのパフォーマンスを伸ばすための、適切な教授法や正しい条件、基準を選択する上で役立つ。

## 日々のパフォーマンス記録の活用

記録を作成するにあたり、コーチはまず、自分の名前、アスリートの名前、イベント名などを記入する。1人のアスリートに2人以上のコーチがつく場合は、コーチは自分の名前の隣にトレーニングを行った日付を記入する。

コーチはトレーニングを始める前に、どういったスキルを取り上げるかを、アスリートの年齢、関心、精神的・身体的能力などを基に決定する。スキルは、アスリートが実行しなければならない特定の運動が記述・描写してある必要がある。コーチはスキルを表の一番上の左側の列に記入する。アスリートがスキルを習得した後に次のスキルが記入されていく。全てのスキルを習得するにあたり、シートは1枚以上になっても構わない。アスリートが与えられたスキルを実行できない場合、コーチはスキルを分割し、アスリートの新たなスキル習得に効果があがるようなタスクを与える。

## スキル習得の条件と判定基準

スキル記入後は、アスリートがそのスキルを習得する上で必要な条件と判定基準を決定しなければならない。条件とは、アスリートがスキルを実行する上で必要な状態を定めた特別な状況のことであり、例としては、「デモンストレーションを行う」「補助をつける」などが挙げられる。コーチは常に、アスリートのスキル習得での最終的な条件は「補助なしで、指示通りにできる」ということであるという仮定のもとに行動する必要がある。それゆえ、このような条件は記入の必要はない。理想的には、コーチは、アスリートが徐々に「補助なしで、指示通りに」そのスキルを実行できるようになるような、スキルと条件を準備しておく必要がある。

判定基準とは、どの程度うまくスキルが実行されるべきかを判断する目安のことである。コーチは、例えば、60%の時間で連続3回のフリースローを行なうという風に、アスリートの精神的・身体的能力に現実的にあった判定基準を設定する必要がある。スキルの多種多様な性質を考慮した場合、判定基準には、時間や反復回数、正確さ、距離、スピードなどの様々なタイプの基準を盛り込んでもよい。

## トレーニング日時と実施した指導レベル

アスリートが、補助なしで指示通りにタスクをこなすように上達するまで、1つのタスクにつきコーチは2～3日の日数と、複数の手法を使って指導してもよい。アスリートに対する首尾一貫したカリキュラムを作成するために、あるタスクに取り組んだ日時を記録するとともに、その際に用いた指導法を記入しなければならない。



## Basketボール競技時の服装

いかなるスポーツであれ、トレーニングや競技を問題なく行なうには適切な服装の着用が必要である。不適切な服装や装飾品などは、アスリートの動作や試合でのプレーに悪影響を与える可能性がある。滑りやすく、サイズが合っていない、または靴紐を結んでいないシューズやストラップの付いていない眼鏡、装飾品は、着用しているアスリート本人だけでなく、周囲のアスリートなどにも危険を及ぼす。見た目も良く、サイズの合ったユニフォームやシューズを着用しているアスリートは、快適でチーム意識を感じ、パフォーマンスも向上する傾向がある。

適切な服装は、全ての競技者に求められる。コーチは、トレーニング時の試合時に適切な服装について、話し合いを行なう。適切な服装をしていることの重要性、トレーニングや競技において着用する衣服の長所・短所について話し合いを行なう。例えば、丈が長い、または短パンのジーンズは、いかなる場合でもBasketボール競技に向いていない。アスリートに、ジーンズを履くことで動きが制限されることを理解させる。アスリートを高校や大学に連れて行き、トレーニングや競技で選手が着用している服装を見せるとよい。実際に自分が着てアスリートに示すこともできるし、不適切な服装をしているアスリートを褒めないという形で示すこともできる。

### シャツ

練習で着用するシャツは、Tシャツタイプかノースリーブのシャツにすべきである。軽量で快適な材質で作られ、肩の動きを制限しない物がよい。競技の際は、体の前と後に番号の入った清潔なユニフォーム（ノースリーブでも可）を着用する。番号の大きさについては、ルールを確認すること。シャツは適度に体にフィットし、ショートパンツに入れることができる長さであること。

### ショートパンツ

ショートパンツは、軽量の素材で伸縮性のある腰紐がついており、臀部と太腿を自由に動かせるものがよい。

### ソックス

ソックスには様々な長さや素材があるが、まめを防ぐためにも、1～2足のサイズがあった綿または綿混紡の白いソックスが望ましい。

### シューズ

シューズは、アスリートの服装の中で最も重要である。摩擦に備えて靴底にしっかり凹凸がなければいけない。さらに、足首の部分はぴったりとフィットしており、なおかつ、つま先の部分には余裕があるものでなければならない。足と足首を最もしっかりとサポートしてくれるハイトップのBasketボールシューズが推奨される。しっかりとしたアーチ、踵受け、クッション性のある中敷も、良いBasketボールシューズの条件である。黒いソールのシューズは、一部のコートに足跡が残る場合があるので避けるべきである。

### 膝パッド

膝パッドや肘パット、眼鏡のストラップは、怪我を防止する役目を持つ。きちんと膝をカバーできる場合、膝ブレースを着用してもよい。



### ウォーミングアップスーツ

ウォーミングアップスーツは、練習や試合前には体を温めるため、練習や試合後には保温のために着用する必要がある。ウォーミングアップスーツは、重量も重く、汗をかきすぎると、練習中や試合中は着用すべきでない。適度な重さの綿製スウェットの上下が、価格も手ごろで推奨される。

### ヘッドバンド

ヘッドバンドやゴムバンド、リボンなどは、安全上の理由で必要である。アスリートは顔に髪がかからないようにしておく必要がある。

#### コーチのためのヒント

- Basketball競技を行なう際に着用できる服装について、実物を示し話し合う。サイズの合った服を着用することの重要性を話し合う。
- 様々なタイプの服装の長所・短所を指摘する。
- アスリートを実際のBasketボールの試合に連れて行き、着用されている服装を見せる。
- チームユニフォームをデザインする過程にアスリートに参加させる。

## Basketボール競技の用具

アスリートが、用具類がこういった役割を持ち、自らのパフォーマンスにこういった影響を与えるかということを理解できることは重要である。アスリートに用具を自由に使わせ、それぞれの名前を言わせてみる。

適切な用具と適切な使用は、指導と安全という点で必要不可欠である。コーチは、定期的に用具をチェックし、安全に使えるようにメンテナンスを行なう必要がある。

ゴムのBasketボールは、一般的に試合や練習時に使用される。このボールは特に野外での使用に適している。皮のBasketボールは、屋内での使用が推奨される。Basketボールは、適度な膨らみと不具合の有無を調べるために、定期的にチェックを行なう必要がある。Basketボールには、公式のボール（76cm）とジュニア用（71cm）がある。

アスリート1人は1個のボールが必要である。頻繁にボールで練習することで技術が向上する。ジュニアディビジョンのアスリートや女性には、ジュニア用のボールを使用する。このボールを使用することで、彼らでもドリブルやパス、キャッチ、シュートが容易に行えるようになる。また、正しいフォーム作りにも役立つ。

スクリーメージベストや大きめのサイズのシャツは、アスリートがチームメイトと相手チームを区別する上で必要不可欠のものである。スペシャルオリンピックスの初級レベルのアスリートは、2つのチームが明るい色のスクリーメージベストによって区別されていなければ、敵味方の判別が困難な場合がある。可能であれば、スクリーメージベストは、着脱が容易なように、大きめのサイズを用意する。軽量の素材、メッシュ地などが適している。

プラスチック製のマーカーコーンやパイロンは、スキル評価で目安を置く時や個人技能競技を行なう際に役立つ。9インチのコーンは、値段も手ごろで耐久性に優れ、使いやすい大きさである。



チョークは、屋外の地面にエリアを作る時や、床や黒板で図表を書いて説明する際に使う。マスキングテープは、個人技能競技やスキル評価テストの際、床に特定のエリアを作るために使われる。チームプレーの練習のときは、床に付けられた X 印がディフェンスを示す目印として使うことができる。

ホイッスルは、口頭での指示に取って変わるものではないが、審判は試合中ホイッスルを使用するので、アスリートにとってホイッスルの音に反応することは非常に重要である。アスリートには、ホイッスルが、ストップ、注目、聞け、などの意味を持つことを教える。さらに、アスリートに迅速な行動を促す習慣をつける上でも役立つ。

トレーニング計画を挟んだクリップボードは、いくつかの点で役立つ。一旦トレーニングが始まったら、次に行なうべき事項はたやすく忘れてしまう。トレーニング計画を挟んだクリップボードは、練習の進行やアシスタントコーチとの情報共有、上達度の測定などを行なう上で大いに役立つ。

#### コーチのためのヒント

- コーチはアスリートに対して、Basketボールの適切な手入れの仕方を教える必要がある。例えば、野外での使用の後は、洗って乾かすことなど。
- Basketボールを蹴ったり、上に座ったりしないこと。乾燥した安全な場所に保管しておくこと。



***Special Olympics***

バスケットボールコーチングガイド

バスケットボールスキルの指導



目次	
ウォーミングアップ	49
ジョギング	49
特定スキルに対応した練習	49
Basketボール競技のウォーミングアップ	50
ストレッチ	52
上半身	53
腰と大臀筋	55
下半身	55
ストレッチ—指針のまとめ	57
Basketボール競技のトレーニングにおけるプライオメトリクスの活用	58
リズムドリル	58
Basketボール競技のトレーニングで行なわれるリズムドリル	58
Basketボールプレーヤーの有酸素運動	59
有酸素運動のサンプル	60
Basketボールプレーヤーの無酸素運動	60
無酸素運動のサンプル	60
Basketボール競技における筋力トレーニング	61
筋力トレーニングのサンプル	61
Basketボール競技の個人技能競技	62
10m ドリブル	63
スポットショット	64
ターゲットパス	65
ドリブル	66
スキルの向上—ドリブル	66
問題と対応—ドリブル	66
コーチのヒント	68
ドリブルの練習	68
その場に立った状態でのドリブル	68
その場に立った状態で姿勢を変えながらのドリブル	69
前方に移動しながらのドリブル	69
交互の手による 5-4-3-2-1 ドリブル	69
ドリブルとスライド	70
ミニBasketボール：ドリブル鬼ごっこ	70
ホットグリドル・ドリブル	71
ドリブル中にボールを守る	71
パス	72
スキルの向上—パス	72
問題と対応—パス	72
コーチのヒント	73
パスとキャッチの練習	73
ターゲットパス	74
ルーズボールのリカバリー	75
プレッシャーの中でのパス（キープアウェイ）	75
ミニBasketボール：2対1（コートの手前）	77
キャッチング	80
シュート	82



スペシャルオリンピックス バasketボール コーチングガイド  
Basketボールスキルの指導

問題と対応—シュート	82
コーチのヒント	83
シュートの練習	83
自分へのシュート—壁へのシュート—パートナーへのシュート	83
片手でのセットショットの指導	84
バックボードを使ったレイアップの指導	85
ジャンプショットの指導	85
低いBasketボールへのシュート—通常のBasketボールへのシュート	86
ラピッドファイヤー・シューティング	86
ボールを使ったレイアップ/パワーアップ	87
ミニBasketボール：プレッシャーを受けた状態でのシュート	87
仰向けでのシュート	88
アイズワイズシャット・シューティング・ドリル	89
ワンドリブル・レイアップ	89
シュート・アンド・ムーブ	90
ディフェンス	91
問題と対応—ディフェンス	91
コーチのヒント	91
ディフェンスの指導	92
ディフェンスの練習	92
リバウンド	93
問題と対応—リバウンド	93
コーチのヒント	94
リバウンドの練習	94
ジャンプ	94
ジャンプの反復練習	94
ジャンプと捕球	94
トスされたボールのリバウンド	96
2列でのブロックアウト	97
ミニBasketボール：リバウンド	97
フットワーク	98
アジリティ・フットワーク・アクティビティ	98
その他のBasketボール競技のスキル	99
ダブルチームの対処法	100
サークルパス	100
フォーコーナー・パッシングドリル	101
ドリブル、シュート、リバウンド、パスのゲーム	101
フルコートでのダブルポスト・レイアップドリル	102
ゴー・トゥ・ザ・ボール	103
競技を理解する	103
歴史	104
一般的なテクニックと練習	106
ポジション	106
審判の役割	106
Basketボール競技のコート	106
変更と適応	107
スキルの変更	107
アスリートの特別なニーズへの対応	107



コミュニケーション方法の変更	107
自宅トレーニングプログラム	108
Basketボール競技のクロストレーニング	109
Basketボール競技の具体的なコンセプトと戦略	110
トレーニングセッション	110
競技中	111
チームプレー	114
攻撃（オフense）と守備（ディフェense）	114
ハーフタイムでBasketボールを入れ替える	115
レーン内での3秒ルール	116
速攻	117
フリースロー	118
ジャンプボール	119
ギブアンドゴー	119
チームメイトの認識と協力	120
3人のプレーヤーによるオフenseの指導	122
チームディフェense	123
チームディフェenseの進行の指導	124
チームオフense	128
チームオフenseの進行の指導	128
スローイン	131
スローインの指導	131
サイドラインでのアウトオブバウンズプレーの指導	132
ベースラインでのアウトオブバウンズプレーの指導	132
クォールダウン	133



## ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、トレーニングや試合準備の最初の段階で行なう。初めのうちはゆっくりと体系的に行ない、徐々に全ての筋肉や体の部位に広げていき、トレーニングや試合に備える。ウォーミングアップは、気持ちの準備という意味合いに加え、以下に示すような他にもいくつかの生理的利点がある。

- 体温を上昇させる。
- 代謝速度を上昇させる。
- 心拍・脈拍数を上昇させる。
- 筋肉と神経を運動に備えさせる。

ウォーミングアップはその後の運動に合わせて行い、心拍数や脈拍数、代謝速度を上昇させるため運動の強度は徐々に上がっていく。ウォーミングアップの時間は練習時間全体のおよそ3分の1程度で、終了したら直ちにトレーニングもしくは試合に取り組む。ウォーミングアップは基本的に、以下のような順序と要素で組み立てられる。

活動	目的	時間
軽いジョギング	筋肉を温める	3～5分
ストレッチ	動作範囲を広げる	5～10分
特定スキルに対応した運動	トレーニングや試合への調整・準備	5～10分

### ジョギング

ジョギングは練習の最初に行い、アスリートは軽いジョギングを2～3分間行なうことで筋肉を温める。ジョギングを行なうことで、全身の筋肉に血がめぐり、ストレッチを行なうための柔軟性が増す。ジョギングでは最初はゆっくりとしたスピードで始め、徐々にスピードを上げていくが、アスリートはジョギング中一貫して、自らの出せる最大の力の50%さえも超えてはいけない。ウォーミングアップにおけるジョギングの目的は、血液を循環させることである。

### ストレッチ

ストレッチは、ウォーミングアップとアスリートのパフォーマンスにとって非常に重要な要素である。柔軟性の高い筋肉は、強く健康な筋肉であると言え、強く健康な筋肉は運動や動作への反応が良く、怪我を防止する。詳細については後述する。

### 特定スキルに対応した練習

練習は、低レベルから始め、中レベル、最終的に高度なレベルへ到達するということを積み重ねながら学んでいくことであり、アスリートに対しては、それぞれが可能な最も高度なレベルまで上達することを促す。

運動感覚は、必要なスキルの一部を繰り返し練習することで強化される。何度も繰り返すほか、特定のスキルに使う筋肉を強化するために動きも大きく行なう。特定のスキル全体に触れることができるよう、アスリートを全ての練習過程に参加させるようにする必要がある。



## Basketボール競技のウォーミングアップ

### 腕の回転

1. 腕を肩の高さに上げ、横に伸ばす。
2. 前方に15回小さく回す。
3. 終了後、同様に後方に15回回す。

### フットワーク

1. ジョギングを2分間行なう。
2. コートを往復するアジリティ・フットワーク・アクティビティなどの基本的なフットワークの練習を行なう。
3. 前後進、スライド、跳躍、スキップ、ジャンプ、カット、ピボット、ストップなどを組み合わせた練習を2～3分行なう。

### ドリブル

前傾姿勢になり、頭を上げ、ドリブルをしている腕と反対の腕で防御する。

1. 片手でドリブルを10回行なう。
2. 手を代え、ドリブルを10回行なう。
3. 手を交互（右—左—右—左）に代えながらドリブルを10回行なう。
4. 8の字ドリブルを10回行なう。

### キーワード

- 頭を上げる、防御する。





## パートナーとのパス

パートナーとの間に2mの間隔をとり、ボールを1個用意する。

1. 正しいフォーム（踏み込みと押し出し）でパスを繰り返す。
2. バウンズパスを10回行なう。
3. ノーバウンドパスを10回行なう。

キーワード

- 踏み込みと押し出し。



## シュート

各アスリートはボールを1つ持つ。

1. ボールを正しい手の位置で持つ。
2. 膝を曲げ、頭上でシュートを打つ。フォロースルーは頭の真上。
3. 1人で、もしくはパートナーか壁に向かってシュートを10本打つ。
4. バasketゴールに移動し、(ブロックのレーン内から) バンク・シュートを10本打つ。

キーワード

- フォロースルー。





## ストレッチ

ストレッチはウォーミングアップの重要な一部である。柔軟性は、トレーニングと競技の双方においてアスリートの最善のパフォーマンスを引き出す重要な要素であるが、これはストレッチを通して獲得される。ストレッチは軽い有酸素運動に引き続いて行われる。

1. まずは簡単なストレッチから始める。張りを覚える位置まで腕や脚を伸ばし、張りが弱まるまでその姿勢を15～30秒維持する。その後、再び張りを覚える所まで伸ばす。この姿勢をさらに15秒維持する。身体の両側でそれぞれ4～5回ずつ繰り返す。
2. ストレッチ中も呼吸を続けていることが重要である。身体を伸ばす時には息をはき、伸びきったところでそのままの姿勢で呼吸を続ける。ストレッチは日常的に行うべきであり、定期的、継続的なストレッチは以下に示す効果がある。
  - 筋腱付着部が伸長する。
  - 関節の可動域が増加する。
  - 筋肉の緊張が減少する。
  - 身体意識が向上する。
  - 血液循環を促進する。
  - 体調を整える。
3. ダウン症患者などのアスリートは、筋肉緊張が弱く、柔軟性が高いように見える場合がある。こうしたアスリートに、通常の安全な範囲を超えたストレッチを行わせてはいけない。また、いくつかのストレッチは全てのアスリートに危険なものもあり、安全なストレッチを行う上でメニューに組み込むべきではない。これらの危険なストレッチを以下に例示する。
  - 首の後屈（代わりに顔を左右への向ける運動を行なう）
  - 胴体の後屈
4. ストレッチは、正しく行われた時にのみ効果がある。アスリートは、身体の位置に注意しなければならない。ふくらはぎのストレッチを例にとると、多くのアスリートは自分が伸ばす方向に足を向けていない。





5. もうひとつのよくある誤りとしては、臀部からストレッチを行おうとして背中を曲げてしまうことである。例に挙げているのは座った状態での前方屈伸。



6. 言うまでもなく、ストレッチには目的に応じて様々な種類とバリエーションがある。だが、ここでは、主要な筋肉群に絞ったいくつかの基本的なストレッチを中心に、上半身から下半身、足先までにかけて見ていく。ストレッチを行なう際は呼吸をしながら行なうという点にも気をつけなければいけない。

### 上半身

チェスト・オープナー



手を背中の方でしっかり組む。掌は内側に向ける。そのまま上方に上げる。

上腕三頭筋のストレッチ



腕を頭上から背中の方に持っていく。曲げた肘の部分を軽く引く。

サイドアームストレッチ



腕を頭上に上げ、手をしっかり組む。掌は外側に向ける。そのまま上方に上げる。

サイドストレッチ



腕を頭上に上げ、前腕をしっかり掴む。その状態で横に向けて体を曲げる。

肩・上腕三頭筋のストレッチ



一方の肘を持ち、反対側の肩に向けて引く。

肩・上腕三頭筋のストレッチと首の回転



一方の肘を持ち、反対側の肩に向けて引く。肘から離すように頭を動かす。



首と肩のストレッチ



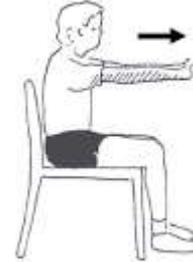
手を背中後ろに回し、手首をしっかり掴む。腕を下方に引く。首を逆方向へ曲げる。

トランクツイスト



壁を背にして立つ。体をひねり、掌を壁につける。

前腕のストレッチ



体の正面で手をしっかり組む。掌は外側を向ける。そのまま体から遠ざけるように前方に押し出す。

胸のストレッチ



首の後ろで手をしっかり組む。肘を後ろに押す。

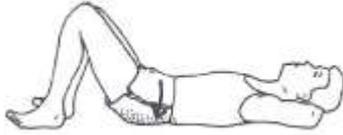


横から見た図。



## 腰と大臀筋

### 腰のティルト



仰向けに寝て、膝を曲げる。腰の部分を地面にぴったりとつける。

### 全身のストレッチ



仰向けに寝て両手両足を伸ばす。

## 股関節のストレッチ



足裏をつけた状態で座る。  
足／足首を持ち、臀部から曲げる。

## 仰向けでのハムストリングのストレッチ



両足を伸ばして仰向けに寝る。  
片方ずつ交互に胸の位置に脚を引き上げる。  
両脚を胸の位置まで引き上げる。

## 下半身

### ふくらはぎのストレッチ



足は踏ん張る。

壁／フェンスに対して、前方の脚をやや曲げて立つ。後方の脚の足首を曲げる。

### 膝を曲げた状態でのふくらはぎのストレッチ



負担を軽くするために両膝は曲げておく。

### サイド・ハムストリング・ツイスト



片脚をもう一方の脚の膝上をまたがせる。逆側の肘で曲げた膝を押し、頭をその逆方向に回転させる。



### ハムストリングのストレッチ



両脚を揃えてまっすぐ伸ばす。固定はしない。足首に向け臀部から体を曲げる。



息をはく

柔軟性を高め、両足に手を伸ばさず。つま先が上方を向くように踵を押し出す。

### 座位でのストラドルストレッチ



両脚を広げ、正面に向けて臀部から体を曲げる。背中まっすぐしておく。

### ハードルストレッチ



両脚を伸ばして座り、片膝を足裏がもう片方の脚の太ももにつくように曲げる。伸ばした脚のつま先は上方に向ける。体は臀部から曲げる。

ハードル走者でなくても、ハードルストレッチではリード脚の正しい位置が重要。足は走っている時のように前方に伸ばすこと。



体は臀部から曲げる。

### ステップアップス



膝を曲げ、支えの上に足をかける。臀部を支えの方に押し出す。

### 立位でのハムストリングのストレッチ



踵を支えの上に置く。胸と肩を内側に押し上げる。

### 足首の回転



座った状態で足と足首を持つ。足首を回転させる。



## ストレッチ—指針のまとめ

リラックスした状態で始める。

- アスリートがリラックスしていない、また、筋肉が温まっていないうちに始めてはいけない。

計画的に行なう。

- 上半身から始め、徐々に下半身に移行する。

全般的なストレッチから具体的なものに。

- 全般的なストレッチから始め、具体的なものに移行していく。

簡単なストレッチから発展的なものに。

- 軽いストレッチから徐々に発展させていく。
- 急にストレッチのレベルを上げない。

多様性をもたせる。

- 同じ筋肉のストレッチでも異なる種類のストレッチを使うなど、楽しく行なう。

呼吸は自然に。

- 呼吸を止めたりせず、リラックスした状態で行なう。

各アスリートに合わせる。

- アスリートは、異なるレベルから開始・進行していく。

定期的に行なう。

- ウォームアップとクールダウンの中にストレッチを常に組み入れる。
- 自宅でもストレッチを行なう。



## Basketボール競技のトレーニングにおけるプライオメトリクスの活用

### プライオメトリクス

品詞：名詞

定義：跳躍やジャンプなど、激しい動きを行なうことによって筋力を向上させる運動。

出典：Webster's New Millennium Dictionary of English™, Preview Edition (v 0.9.6) Copyright © 2003-2005 Lexico Publishing Group, LLC

Basketボール競技の競技者は、俊敏性やスピード、垂直跳躍、体全体の意識・コントロールなどを向上させる上で、プライオメトリクスを利用することができる場合がある。

1. トレーニングの中に特別なプライオメトリクスの練習時間を設ける必要はない。Basketボール競技者にとって、プライオメトリクスは、ウォーミングアップ後や主なトレーニングメニューを行なった後に組み込むことができる。これらの練習では、完全でスムーズな動作範囲に重点を置くべきである。動作の機敏さや機械的効率、コーディネーション能力などの強化のために筋肉のプレストレッチを活用するとよい。
2. 他のトレーニングメニューと同様に、プライオメトリクスはシーズンを通して行なわれる。練習の量と程度も様々に異なる。一般的に、Basketボール競技者のプライオメトリクスの量は、低度から中度であり、程度も同様である。
3. シーズンの最初は、単純なリズムドリルを用いた軽いプライオメトリクスから始める。アスリートが動きに慣れ体力がついてきたら、徐々に練習量を増やし強度を上げる。
4. アスリートが基本的なリズムドリルを習得したら、徐々にパワードリルを導入していく。Basketボールの競技者は、リズムドリルと組み合わせた少量のパワードリルを採用することになる。
5. 試合のシーズンが始まったら、プライオメトリクスはリズムとスピードの向上に重点が置かれる。試合のシーズンがピークを迎えたら、プライオメトリクスは1週間に1回程度の軽いものに減らす。プライオメトリクスをウォームアップに組み込んで行い続けることは構わない。プレーオフが始まる7~10日前までには、激しいプライオメトリクスは中止すること。

### リズムドリル

リズムドリルは、アスリートがプライオメトリクスを通して筋力を向上させる上で大いに役立つ。リズムドリルは通常、ストレッチや柔軟性を高める練習の後に、シットアップやランジなどの筋力トレーニングと併せて行なわれる。

Basketボール競技のトレーニングで行なわれるリズムドリル

1. スキッピング—低度。
2. スキッピング—高度。
3. スキッピングキック。
4. バットキック。
5. ハイニー。



## バットキックス

バットキックスは、あらゆるスポーツに共通する練習である。バットキックスは、Basketボール競技で常に求められるスタートやストップ、ピボット、ターンなどに必要な速収縮筋を鍛える際に役に立ち、Basketボール競技のトレーニングでは非常に活用されている。



バットキックスを行なう時は、背中まっすぐに伸ばし、走っている時のように自然な感じでやや前傾姿勢をとる。腕と脚は高く上げる。バットキックスを行なっている間は、アスリートに腕と脚を動かし続けるように指導する。



踵を臀部に素早く持ってくるという点を強調する。コートを走る際には使わない。前進せずにその場に立ったままで練習させてもよい。その場合、完全に習得したら動きを加える。

## Basketボールプレイヤーの有酸素運動

Basketボール競技では長時間走り続ける必要があるため、アスリートは有酸素的にエネルギーを発生させることができなければならない。だが、有酸素運動を行なう必要はあるものの、長距離ランナーになる必要はなく、バランスを取ることが重要である。まず基準を定める必要があるが、優秀なプレイヤーと優秀なチームを育成することが究極的な目標であり、フィットネスを優先することはない。健康でスキルのあるチームは、健康ではあるがスキルのないチームよりも断然力が発揮できる。有酸素運動には主に3つの利点がある。

1. 心臓血管の能力を向上させ、筋肉と腱を強化する。
2. 酸素負債や激しい疲労、回復不能な状態などになることなく、一定のペースで走ることができる。
3. 短距離走から素早く回復できる。これは試合において効果を発揮する。

有酸素運動は、シーズン前トレーニングに行なうのが最も適しているが、スケジュール上難しい場合は、通常のトレーニングの中に組み込んでよい。ペース走やボールスキルドリル、フィットネスサーキットなどを行なう。一般的なフィットネスの詳細については、一般コーチングセクションの、アスリートの栄養とフィットネス、安全の項目を参照のこと。



## 有酸素運動のサンプル

### ペース走

これは、スローペースで継続的に走る長距離走である。20～30分くらい走るが、ボールを持たせてコーンの間を走ったり、ベンチやディフェンダーの周りを走らせたりするなど変化をつけても構わない。また、アスリートが自宅周辺などで友人やファミリーと一緒に走ることにも推奨すべきである。多くのファミリーは、兄弟や友人が練習に参加してくれることを歓迎してくれるはずである。

## Basketボールプレイヤーの無酸素運動

Basketボール競技では、有酸素的能力と無酸素的能力の双方が求められる。試合中、プレイヤーは全力でダッシュし、そこから素早く回復し、さらに再び全力でダッシュするということができなければならない。無酸素運動のトレーニングは、アスリートは基本的な有酸素運動を習得してから開始する。これは、回復能力は有酸素運動を数多くこなすことで鍛えられるからである。Basketボール競技では、無酸素運動的なスピードへの要求は比較的少ない。重要なのは、繰り返し爆発的なスピードを出す状態から素早く回復する能力である。

## 無酸素運動のサンプル

### ファルトレク走

スピードプレイとも呼ばれるファルトレク走は、Basketボール競技のトレーニングに効果的であるといえる。それは様々なペースを使い分ける試合中の走りに非常に近いからである。ファルトレク走は簡単にトレーニングに組み込むことができる。例えば、コートの方々のサイドをゆっくり走り、その後、逆サイドにダッシュするなどしながら、コートの周囲を走るなどである。ゆっくり走るサイドを2本と速く走るサイドを1本、またはその逆など、強度と種類を変化させてもよい。速度の調節は、アスリートの体力や能力に応じて調整すること。

コートの方を外をチームで一列縦隊になって走るという方法もある。ホイッスルを合図に、最後列のアスリートが先頭にダッシュする。コーチがより速い間隔でホイッスルを吹くことでペースを調整することもできるほか、最後列のアスリートに、先に前列に向かったアスリートが最前列に到達したことを知らせることを合図にしてチームにペースを調整させることもできる。

### シャトルラン

何度も方向を変えながら走ることを繰り返すシャトルランは、Basketボール競技のトレーニングにおいては定番の運動である。以下にサンプルを挙げるが、アスリートの必要に応じて変えてもよい。シャトルランを行なう際は、アスリートの競技能力や体力レベルなどの基本事項を念頭においておくこと。

1. ファウルラインまで走り、戻ってくる。
2. ハーフコートまで走り、戻ってくる。
3. 反対側のファウルラインまで走り、戻ってくる。
4. 反対側のベースラインまで走り、戻ってくる。
5. 3～4回繰り返す。



## Basketボール競技における筋力トレーニング

筋力トレーニングは、Basketボールプレーヤーにとって重要である。スピードや機動性、持久力などの基本要素は、全て筋力の作用である。「フィジカル・フィットネスとスポーツに関する大統領諮問機関 (President's Council on Physical Fitness and Sports)」によると、筋持久力や運動機能・能力の発達は、個人の筋力に直接的に関連しているという。

Basketボール競技の筋力トレーニングは通常、2つの目的がある。

1. 全身の筋力を発達させる。
2. 筋力バランスを向上させ、怪我を防止する。

Basketボール競技では大量の無酸素的エネルギーが必要とされるが、これは筋力に直接的に関連している。それゆえ、筋力が十分に発達していれば、極端な疲労状態や長時間の回復期間の必要もなく、様々な課題に対応していくことができる。Basketボール競技のプレーヤーは、速く、時には非常に速く走ることができる必要があるが、基本的に筋力トレーニングは、アスリートの走力や無酸素的エネルギーの生成能力を向上させる。

以下に示す基本的な筋力トレーニングのメニューは、トレーニングルーム以外で行なうこともできるほか、自宅練習にも活用することもできる。サーキットトレーニングやフィットネストレーニングの詳細は、一般指導編のアスリートの栄養・安全・フィットネスの章を参照のこと。

### 筋力トレーニングのサンプル

1. 軽いランニングとウォーミングアップ。
2. 腕立て伏せ。
3. ランジ。
4. 腹筋運動。
5. メディシンボール (アスリートの栄養・安全・フィットネス章の該当項目を参照)。
  - 頭上からのトス。
  - 前方へのトス。
  - 横からのトス。
  - 腕を前方に伸ばしてのトス。

### 腕立て伏せ

腕立て伏せ—上方位置



- 腕を完全に伸ばし、背筋を伸ばした状態にしてのスタートする姿勢につく。背筋が上手く伸びない時には腹筋を締めさせる。

腕立て伏せ—下方位置



- 下方位置に来た時、肘は肩と平行になっていること。

手をたたき腕立て伏せ



- 変化に富ませ、かつ負荷を強めるため、腕立て伏せ中に手をたたき取り入れる。激しい運動中も楽しく行っているかを確認する。



## ランジ

膝を90度に曲げ、腿を地面と平行にする。



地面を強く蹴り上げる。



## 腹筋運動

腹筋運動一手を首の後ろに置いた状態



- ここでは、腹筋を締め、肘を引き付けて、起き上がっている。次は、肘を横に伸ばし地面と平行な状態で続ける。

腹筋運動一手を交差させ肩に置いた状態



- 首への負担を軽減するため、手を逆側の肩に置いた状態で行なってもよい。通常の状態での腹筋運動と同様の効果が得られる。

## Basketボール競技の個人技能競技

10mドリブル、ターゲットパス、スポットショットが、個人技能競技（ISC）を構成する。個人技能競技は、Basketボール競技のチーム活動に参加するために必要なスキルを習得していない、競技能力の低いアスリート向けの競技である。ISCでは、すでにチーム活動に参加しているアスリートに追加的にメダル授与の機会を与えることは意図されていない。各競技は、ディフェンダーによるプレッシャーが無い状態でスキルを発揮させることを意図している。

### アスリートの準備

- アスリートはボールをドリブルできる。
- アスリートは目標に向かってボールをパスできる。
- アスリートはボールをキャッチできる。
- アスリートは通常の高さのBasketボールに向かってボールとシュートできる。

### 10mドリブル

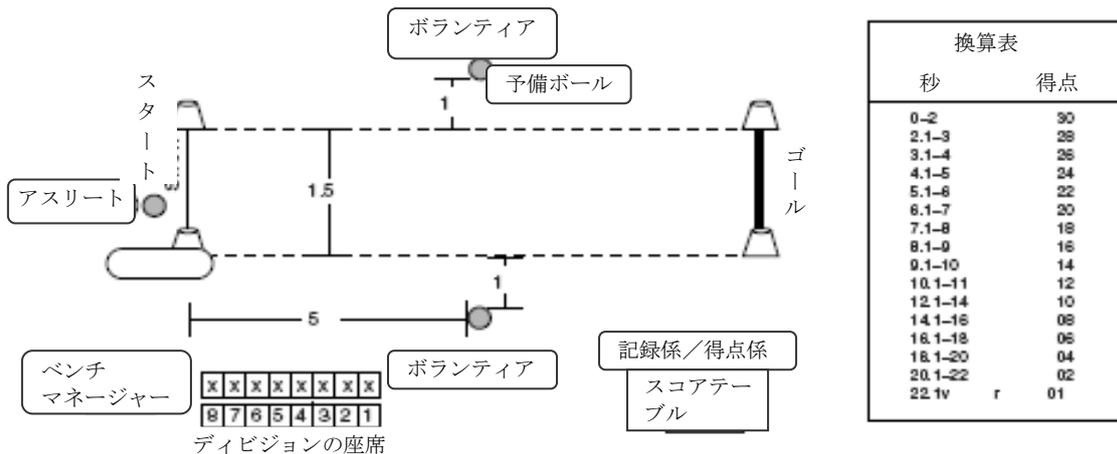
アスリートは片手でボールを10mドリブルしなければならない、ゴールラインを過ぎた時点でボールをキャッチしなければならない。

### 10mドリブルの指導



スペシャルオリンピックス バasketボール コーチングガイド  
Basketボールスキルの指導

1. 所定の位置（ボールが体の横）において、正しいフォームでドリブルを行なえるか確認する。
2. ボールをドリブルしながらまっすぐ前進するよう指示する。コーチはアスリートのそばに付き添い、必要があれば、励ましの言葉をかけるほか、口頭や身振りでヒントを与える。
3. アスリートは、コーチの真似をしながら一緒にドリブルして10m進む。頭を上げ、ボールは低く体に近い位置でドリブルさせる。
4. 10mドリブル競技の準備を行なう。アスリートと共にレーン上をスタートからゴールまで歩く。
5. アスリートに最後までエリア内でドリブルするように指示する。コーチも付き添う。体もエリア内に留めておくようにし、ゴールラインを過ぎたらボールをキャッチする。
6. 次に、コーチはゴールラインの後ろに立ち、スタートラインに立つアスリートに自分の元にドリブルしてくるように声をかける。
7. 10mドリブル競技を行なう。コーチはサイドに立ち、アスリートの記録タイムを計測する。アスリートはエリア内でドリブルを行なわせ、ゴールラインを過ぎたらボールをキャッチさせる。
8. 徐々にヒントを与えることを止める。



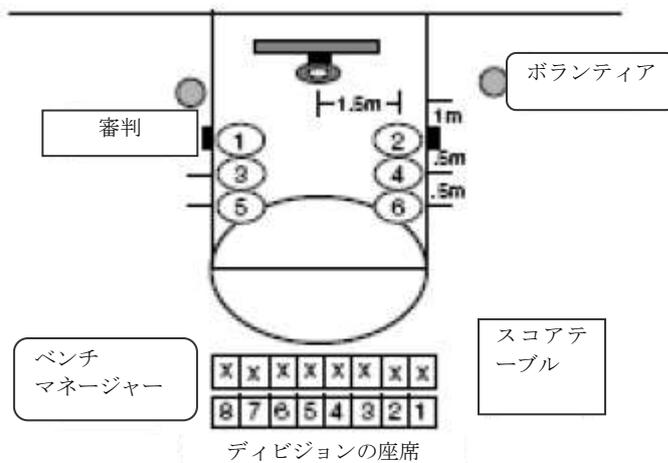


## スポットショット

スポットショットでは、アスリートは事前に決められている、バスケットに向かって左右3ヶ所ずつの6ヶ所からシュートを打つ（これらのレーン周辺の場所は、試合でフリースローが行なわれる際に選手たちが立つ場所付近となる）。アスリートは、ボールをバスケットに入れるのはもちろん、ネットやバックボード、リングなどにあたっても得点をもらえる。

### スポットショットの指導

1. 手をシュートする際の正しい位置に持ってくる：両手で持ち、片手でシュートする。
2. アスリートはまず自分自身に向けて、その後コーチに向けてシュートを打ち、正しいフォームでシュートを打っているか確認する。シュートは5回打ち、コーチはアスリートの手や体の位置を指導する。
3. バスケットなどに最も近い場所の1つである1番スポットに立ち、脚の力で膝を曲げ伸ばし、シュートを開始する。バックボード上の四角形の上側の角を目標として狙う。脚力の活用とコーナーもしくは目標に当てることに重点を置く。
4. アスリートの筋力とシュート能力が向上してきたら、徐々にスポットから離れる。ボールがネットやリング、バックボードに当たったら、褒めてやる。成功したらハイタッチをするなど、得点することが楽しいと感じさせる。
5. スポットショット競技を行なう。
6. 徐々にヒントを与えることを止める。



### キーワード

- 膝の曲げ伸ばし。
- 脚からのパワー。
- バスケットに手を伸ばす。

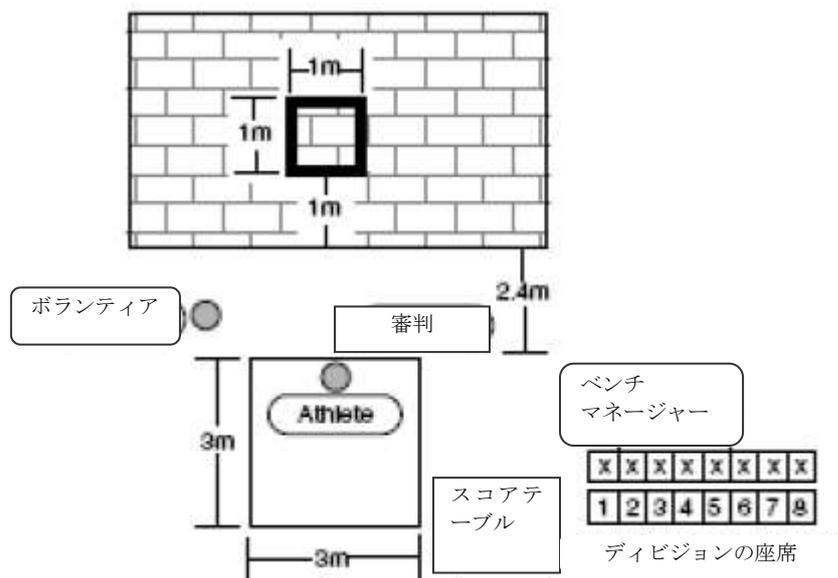


## ターゲットパス

ターゲットパス競技では、アスリートは2.4m離れたターゲットに向かってボールをパスする。パスの正確性やボールを取ることで得点が与えられる。

### ターゲットパスの指導

1. ボールを正しい手の位置（利き手を上部に、もう片方を横に）で持つ。コーチは、必要があれば身振りでヒントを与える。
2. （ドリブルのように）ボールを壁に向かって押し出す。アスリートはちょうど壁に向かってバウンズパスを行なっている状態になる。最初のうちは、コーチが壁から跳ね返ってきたボールを取る。
3. アスリートは壁へのバウンズパスを続けるが、1歩踏み込んで加え、より強くパスする。頭を上げ、視線は壁に向ける。踏み込みとまっすぐ手を伸ばすことが重要。ボールを押し出した方の掌は、ボールを取る準備に入る。
4. ターゲット（正方形）を壁の上に作り、ターゲットパス競技の準備を行なう。床にバウンドさせずに、正方形の枠内に向けてボールをパスし当てる。跳ね返ったボールはコーチが取る。
5. ボールを取る練習をするため、アスリートを壁から離す。ボールを取る正しい姿勢を身振りで教える。ボールを押し出した掌を、指を上に向けた状態でコーチに向けのを作る。もう片方の手は親指だけを立て残りの指は横に向けた状態で横に添える。バウンズパスを取る。
6. 壁の近くに戻り、アスリートにターゲットに向けてボールをパスさせ、跳ね返ったボールを取らせる、もしくは体や床で止めるようにさせる。
7. 徐々にヒントを出すことを止める。



### キーワード

- 踏み込んで、まっすぐ手を伸ばす。
- リラックスして行なう。
- ボールから目を離さない。
- ボールを取るときはボールをよく見る。



### 指導のヒント

- 練習時には毎回、各競技のための時間を割くこと。アスリートは競技ごとに前進度が異なる場合がある。
- アスリートがスキルを上達させてきたら、徐々に指示を出すことを控えていく。ただし、激励の言葉をかけることは続ける。
- シーズンを通して模擬試合を行い、スコアを記録して前進度を確認する。
- 体育館の壁にスコアを書き込んだ大きな表を張り、アスリートが前進度を確認できるようにする。

## ドリブル

ドリブルは、習得すべき最も基本的なスキルの 1 つである。ドリブルの上手なやり方だけでなく、ドリブルをすべき時、すべきでない時を知ることも重要である。ドリブルの名手となるには、両手を使って、ドリブルの練習をできる限り何度も繰り返すことが必要である。

### スキルの向上—ドリブル

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
どんな形であれ、ボールをドリブルすることに挑戦する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形であれ、少なくとも連続 3 回はドリブルする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
所定の位置に立った状態で、片手で少なくとも連続 3 回以上ドリブルする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
立って静止した状態で、左右の手でそれぞれ連続 3 回以上、止まらずにドリブルする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 歩前進しながら、片手でドリブルする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
前に 20 歩走りながら、片手でドリブルする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(前方、後方、横方向) いずれかの方向に向かって、どちらかの手でドリブルしながら移動する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いずれかの方向に向かって、ディフェンダーからボールを守りながら、どちらかの手でドリブルしながら移動する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### ドリブルの指導

#### キーワード

- ボールに対する感覚。
- 頭を上げる。
- ボールを守る。



問題と対応ードリブル

問題点	修正点	練習の参考
ボールの押し出しが体から離れすぎて、バウンドに触れることができずドリブルが続かない。	バウンドをコントロールし、手に合わせるために、止まった状態でドリブルを行なう。	止まった状態でのドリブル。
ドリブルの最初にボールを叩いてしまう。	ボールが跳ね返ってきた際には、手の位置を低くしてボールを感じるようにすること。	コーチが部分的に補助する、止まった状態でのドリブル。コーチはボールのバウンドを再現し、アスリートがボールに触れたら、叩きつけるのではなく、押し返すという感覚を身につけさせる。
ドリブルの時、ボールばかりを見る。	頭を上げて、時々リングを見る。	アスリートの正面の壁に視線を向けるスポットを設置する。
ボールを守ることをしない。	体をボールとディフェンダーとの間に入れる練習を行なう。	ドリブル中のボールの防御。
ドリブル回数が多すぎる。	腰の位置からボールを送り出し、ボールを追いかけるようにする。	移動しながらのドリブル、またはドリブルとスライド。
前方の足のバランスを崩し、軸足が動いてしまう(トラベリング)。	止まる前に片足で軽く跳び、肩幅に広げた両足で着地する。この時、頭は上げておく。	バニーホップを練習すべし!
方向転換する時、高くもしくは幅広くドリブルしすぎて、ボールをコントロールできない。	膝の高さでのドリブルを練習する:最初はその場に立った状態で、その後は移動しながら、そして方向転換しながら。	ドリブルとスライド。



## コーチのヒント

### 練習のヒント

1. アスリートの手を自分の手に重ねて、ドリブルのリズムを感じさせる。発見を誘導することから始める。アスリートにボールの丸さやくぼみ、重さを感じさせる。アスリートにボールの感触について尋ねる。
2. アスリートに持っているボールを落下させた後、キャッチさせる。ボールを床に置き、ドリブルを行う手をボールの上部に、もう片方の手をボールの横、ほぼボールの下に置く。こうすれば、ボールを持ち上げた時、ドリブルを行なうための正しい姿勢となる。
3. ドリブル中は、バウンドが低ければ、それだけボールのコントロールが容易になる。ドリブルを3回行ったら、ボールを持つ。
4. 手や頭、体の正しい位置を身に付けさせる。
5. 左右の手でのドリブルを練習する。アスリートが15、30、45、60秒のドリブルができていないか、ミニゲームを行ない確認する。

## ドリブルの練習

ドリブルの経験がほとんどない、平手でドリブルする、両手でドリブルする、以上のような能力の低いアスリートは、以下に示す練習を行なうとよい。

### キーワード

- ボールに対する感覚。
- 頭を上げる。
- ボールを守る。

### その場に立った状態でのドリブル

立っている状態、もしくはボールを持って移動しているだけの状態で行なう。

繰り返しの数：片手ずつ10回の3セット。

### 練習の目的

- ドリブルの能力と自信を伸ばす。
- アスリートに、ドリブル中ボールをキャッチしたら、すぐにパスしなければいけないことを教える。

### ステップ

1. 片手だけでドリブルし、声を出して10まで数える。もう片方の手で繰り返す。
2. アスリートが、ボールをコントロールするために両手でボールを持った場合、コーチもしくは他のアスリートにパスしなければならない（ダブルドリブルの判定を防ぐ）。
3. コーチや他のアスリートはボールをアスリートに戻し、再び1から行なう。
4. 複数のアスリートが入った円の中で行なってもよい。アスリートが片手で10回のドリブルを終わらせるか、ボールを両手で持った場合は、円内の他のアスリートにボールをパスする。



### その場に立った状態で姿勢を変えながらのドリブル

立った状態から始め、跪いた状態、座った状態で行う。

繰り返しの数：それぞれの姿勢で片手ずつ10回の3セット。

練習の目的

- ドリブルの能力と自信を伸ばす。
- ドリブル中に手を切り換える能力を伸ばす。

ステップ

1. ドリブルをしながら、声を出して10数える。もう片方の手でも同じように行なう。
2. ドリブルを続けながら、床に跪く（その状態で左右の手で10回ずつ数えながらドリブルを行なう）。
3. 跪いた状態から床に座った状態になる。その状態で左右の手で10回ずつ数えながらドリブルを行なう。

### 前方に移動しながらのドリブル

繰り返しの数：ベースライン間の往復を2セット。

練習の目的

- 移動中に、ボールに対するコントロールと防御の能力を伸ばす。
- 自信がついてきたら、ストップのスキルやスピードを加えたりしてもよい。

ステップ

1. 所定の位置に立ち、ボールを3回ドリブルする。
2. ボールをやや前方に押し出し、前方に歩く。
3. 頭と視線は、下ではなく前方に向ける。
4. 徐々にスピードをつけ、ボールもより前方に押し出す。

### 交互の手による5-4-3-2-1ドリブル

繰り返しの数：後述するように5-4-3-2-1を3セット。

練習の目的

- ドリブルを行なっている手をスイッチする練習。
- ボールの位置が左右入れ替わる際の、体とボールの意識を発達させる。

ステップ

1. 所定の位置に立ち、ボールを5回ドリブルする。
2. ボールを体の正面でバウンドさせ、もう片方の手へ送る。
3. その手でボールを5回ドリブルする。
4. ボールをバウンドさせ最初にドリブルしていた方の手に送り、4回ドリブルする。その後、もう片方で手でも4回ドリブルする。ドリブルは途切れさせない。
5. このパターンを繰り返す。それぞれドリブルの回数を1回ずつ少なくしていく。
6. これがマスターできたら、今度はプロセスを逆にして、回数を1回から5回まで増やしていく。



## ドリブルとスライド

繰り返しの数；1回の練習で30～60秒を2～3回。

### 練習の目的

- 意図した方向にドリブルしながら移動する練習。
- ドリブル中、ボールではなくて他のプレーヤーに集中する練習。

### ステップ

1. 各プレーヤーはそれぞれボールを持ち、隣と間隔を取って並ぶ。この時、全員がコーチを見える位置でなければいけない。
2. プレーヤーはその場でドリブルする。
3. コーチは（フライトアテンダントが飛行機内の非常口を示す時のように）腕を使って、アスリートたちに前後左右に移動するように指示する。
4. 斜め方向や蛇行しながらバックする動きを取り入れるなど、楽しく練習する。
5. アスリートには正しいフットワークと膝を曲げること、頭を上げることを徹底させる。

## ミニバスケットボール：ドリブル鬼ごっこ

繰り返しの数：1回の練習で2～3回。

### 練習の目的

- ドリブルとボールを守る練習。
- 相手からルール違反をせずにボールを奪う練習。

### ステップ

1. アスリート2人1チームを2チーム以上編成する。
2. アスリートはそれぞれボールを持ち、チームごとのスクリーメージベストを着用する。
3. 使用するコートは、チームのサイズと能力レベルに応じて決める。能力が低ければ、アスリートの数は少なくする。アスリートが2人であれば、センターサークルを使うことができ、4～6人の場合は、スリーポイントラインとベースラインの内部を使うことができる。
4. コーチはアスリートにドリブルするよう合図を出す。アスリートはドリブルを続けながら、相手チームのボールをエリアの外に出すなどの邪魔をする。
5. ドリブルを止めたり、持っているボールがエリア外に出てしまったりしたアスリートはゲームを終了する。
6. ファウルがあったら、ファウルを犯したアスリートはゲームを終了し、ボールを持っているアスリートはゲームを続行する。
7. ゲームは1～2分間続ける。
8. 最後までエリア内でドリブルしているアスリートが多いチームが勝ち。
9. より発展的な競技として、3ゲームのうち2ゲームを先取る試合を行なってもよい。





## ホットグリドル・ドリブル

繰り返しの数：コートで1往復。フリースローライン、センターライン、ベースラインで止まる。

### 練習の目的

- スピードのあるドリブルからその場でのドリブルに移行する練習。
- バランスを取り、フェイントやドリブルからのパスを行なう練習する。

### ステップ

1. ベースラインから速いドリブルで最初のフリースローラインに向かう。
2. そこで、ドリブルを続けながら走るのを止める。
3. ドリブルを続けながら、両足を素早く上げ下げする（ホットグリドル[熱いフライパン]の上にいるように）。
4. その動きを10秒間続けた後、センターラインに行き同じ動作を繰り返す。
5. 出発地点の逆のフリースローライン、ベースラインで同じ動きを繰り返す。
6. 同じ動作を繰り返しながら、出発地点まで戻る。

## ドリブル中にボールを守る

繰り返しの数：コーチと一緒に2～3回。

### 練習の目的

- ドリブルとボールを守る練習。
- ボールを守りながら移動する練習。

### ステップ

1. アスリートは、コーチもしくはアシスタントコーチとマンツーマンで行なう。
2. アスリートはその場でドリブルを行なう。
3. コーチは、守られていないボールを奪い、こうなってはいけないという例を示す。
4. コーチはアスリートに、ボールを庇うように腕を大きく傾け、体をボールとディフェンダーの間に入れるよう指導する。
5. アスリートがドリブルをしている間、コーチはアスリートの周囲を動き回る。アスリートは常に、ボールとコーチの間に体を入れるようにする。
6. 最終的に、アスリートはボールを守りながら前後左右に動く。





## パス

### スキルの向上ーパス

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
Basketボールのパスに挑戦する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形、方向であれ、ボールをパスする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形であれ、指定された的にボールをパスする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな方向であれ、両腕を使ったチェストパスをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
指定された的に、両腕を使ったチェストパスをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
指定された的に、バウンズパスをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
指定された的に、両腕を使ったオーバーヘッドパスをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
指定された的に、ロブパスを行なう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
指定された的に、ベースボールパスを行なう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
チームでのパス練習に参加する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 問題と対応ーパス

問題点	修正点	練習の参考
チェストパスが緩すぎる。	脇を締め、手首と指でボールを突き出す。	ターゲットパス。
バウンズパスが、高すぎ、かつスピードが遅い。	腰の辺りからボールを押し出し、相手に近いポイントでバウンドさせる。	ターゲットパスをバウンズパス用に変更する。的を床に置いて、もしくは壁を的にして、バウンドさせる。
オーバーヘッドパスが緩すぎる。	パスする際、ボールが頭の後ろではなく、頭上に来るようにすること。	プレッシャーを受けた状態でのパス。
パスが的を外れる。	パスをし終わった時点で、親指と人差し指が的もしくは相手の方向を向いている。	ターゲットパス。



## コーチのヒント

### 練習のヒント

1. 能力が低いアスリートは、そばに立って補助する。手をアスリートの手に重ね、チェストパスの動作を指導する。
2. 壁に的を設置し、アスリートにチェストパスで的にボールを当てさせる。アスリートのスキルが向上するに従い、徐々に壁との距離を離していく。その後、同じ場所から、様々な高さや距離の場所に設置された、いくつかの的にチェストパスで当てる。
3. 壁までの距離の半分の地点に対し、それぞれ、手前、ちょうど、大きく行きすぎの地点でボールをバウンドさせてみる。
4. アスリートに、それぞれ離れた場所に立つチームメイトたちへの、ショートやロングのバウンズパスを体験させる。
5. アスリートのボール操作を練習するため、キャッチだけのゲームを行なう。
6. ファミリーに、練習がない日には自宅でパス練習のゲームを行なってもらう。

## パスとキャッチの練習

能力が高くない、障害がある、ボールを怖がる、以上のようなアスリートは、以下に示す練習から始める。

### キーワード

- 見る—開いているスペースを通すパスをする。
- 踏み込みと押し出し。
- ターゲットを与える。
- ボールについていく。
- リラックスして渡す。
- 守る。

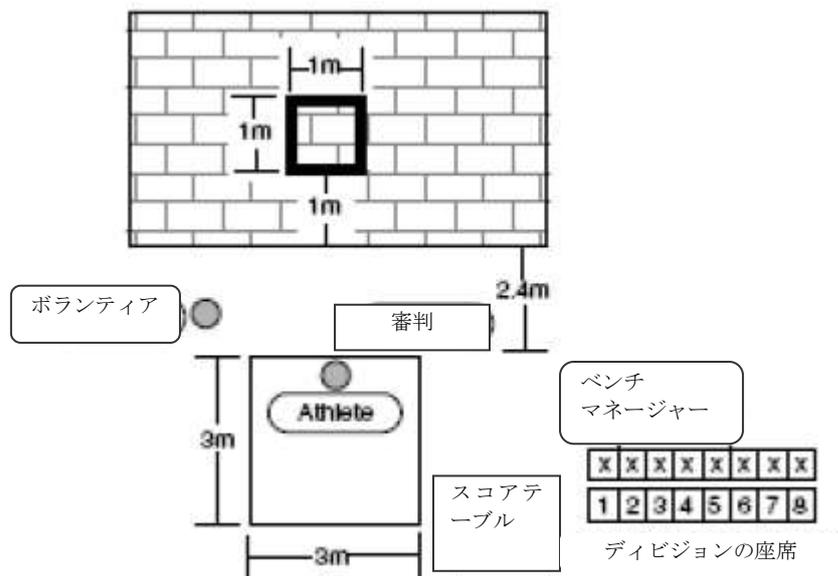


## ターゲットパス（個人技能競技だが、練習としても利用可）

ターゲットパス競技では、アスリートは2.4m離れたターゲットに向かってボールをパスする。パスの正確性やボールを取ることで得点が与えられる。

### ターゲットパスの指導

8. ボールを正しい手の位置（利き手を上部に、もう片方を横に）で持つ。コーチは、必要があれば身振りでヒントを与える。
9. （ドリブルのように）ボールを壁に向かって押し出す。アスリートはちょうど壁に向かってバウンズパスを行なっている状態になる。最初のうちは、コーチが壁から跳ね返ってきたボールを取る。
10. アスリートは壁へのバウンズパスを続けるが、1歩踏み込んで加え、より強くパスする。頭を上げ、視線は壁に向ける。踏み込みとまっすぐ手を伸ばすことが重要。ボールを押し出した方の掌は、ボールを取る準備に入る。
11. ターゲット（正方形）を壁の上に作り、ターゲットパス競技の準備を行なう。床にバウンドさせずに、正方形の枠内に向けてボールをパスし当てる。跳ね返ったボールはコーチが取る。
12. ボールを取る練習をするため、アスリートを壁から離す。ボールを取る正しい姿勢を身振りで教える。ボールを押し出した掌を、指を上に向けた状態でコーチに向けた状態を作る。もう片方の手は親指だけを立て残りの指は横に向けた状態で横に添える。バウンズパスを取る。
13. 壁の近くに戻り、アスリートにターゲットに向けてボールをパスさせ、跳ね返ったボールを取らせる、もしくは体や床で止めるようにさせる。
14. 徐々にヒントを出すことを止める。



### キーワード

- 踏み込んで、まっすぐ手を伸ばす。
- リラックスして行なう。



## ルーズボールのリカバリー

繰り返しの数：各アスリートは列の正面で3回行なう。

### 練習の目的

- 目でボールを追う能力を伸ばす。
- 「ムーブトゥザゴール」を教える。

### ステップ

1. コーチは、能力が同程度のアスリートのグループを、コーチやアシスタントの人数と同じ数だけ作る。
2. 各グループのアスリートは、縦一列に並ぶ。
3. コーチは先頭のアスリートに目標を言うように指示し、準備をさせる。
4. コーチは、アスリートの右もしくは左側に、ボールを転がす、またはバウンドさせる。
5. アスリートは、ボールを追いかけてキャッチする。コーチにパスで返し、元の位置に戻る。
6. 5回中3回成功するまで繰り返し、成功したらアスリートは列の最後尾に行く。
7. 動くこととボールを追うことを強調する。
8. 各アスリートは、前回の練習よりも多いリカバー数を個人目標として決める。



### キーワード

- ボールを追って動く。
- ボールを取りに行く。
- 目標を与える。

### プレッシャーの中でのパス（キープアウェイ）

ボールを追ってキャッチしパスができる、能力が平均的から中程度のアスリートは、この練習ができる。

繰り返しの数：1～2分のゲームが3回。

### 練習の目的

- ボールを奪われないための素早いパス。
- パスのために開いているところに移動することを教える。



#### ステップ

1. コーチはグループをペアに分ける。
2. ペアになったパートナーは、レーンの幅分間隔をあけて対面する。
3. チェストパス、片手でのバウンズパス、片手でのオーバーヘッドパスなど、全ての種類のパスを使ってボールをやり取りする。
4. 各グループにディフェンダーが加わる。
5. チームメイト対ディフェンダーでゲームを始める。
6. アスリートは「開いたドア (OPEN DOOR)」を探し、チームメイトにパスする。
7. パスを邪魔する、またはボールを奪うことができなかった場合は、ディフェンダーはボールを持ったアスリートに向かいディフェンスを行なう。
8. ディフェンダーが、パスを邪魔する、またはボールを奪うことに成功したら、ディフェンダーはチームメイトのパスナーになる。
9. ボールを奪われたアスリートは、次のオフェンスになる。
10. 練習は1～2分続ける。

#### キーワード

- 「開いたドア (OPEN DOOR)」を探す。
- 目標を与える。
- ボールを追って動く。

#### ミニBasketボール：2対1 (コート半面)

ここでの焦点は、シュートではなく、開いている所への移動やパス、キャッチである。スキルレベルが上がれば、ディフェンダーはボールを奪った後、シュートを行なっても構わない。オフェンスはリカバーと防御に努める。この練習は、スキル練習だけでなく、ボール運びの練習でもある。

繰り返しの数：1 チームにつき、2～3回のボール保持権。

#### 練習の目的

- チームワークとディフェンダーに対する動きを発達させる。
- ボールを前線に持っていくことを教える。

#### ステップ

1. コーチはアスリートを2人1組のチームに分ける (各チームは、スキルが高いアスリートと低いアスリートで構成する)。
2. オフェンス側の2人とディフェンス側の2人がエンドラインに立つ。
3. コーチは彼らのそばに立ち、オフェンス側 (チームA) にボールを渡す。
4. オフェンス側の目標は、ボールを奪われることなくディビジョンラインまで持って行くこと。
5. もう1つのチーム (チームB) の1人がディフェンダーになり、オフェンス側の2人の間に入る。
6. プレーヤーがボールを前進させていく間、コーチは付き添い、必要があれば言葉や身振りで指導する。
7. ディフェンダーがボールを奪ったら、コーチはそのアスリートの名前を呼ぶ。呼ばれたアスリートは、コーチにボールをパスする。
8. 成功したパスの回数を数える。
9. 各チームのボール保持権は2～3回。
10. 成功したパスの数が多いチームが勝ち。
11. ディフェンスの後にはコート外で休憩、その後はオフェンス、再びディフェンスとローテーションしていく。



## ミニBasketボール：2対2（コートの手面）

上記の練習は、2対2にすることで、より難しくすることができる。オフェンスは、ボールを前進させる上で、さらにパスするためのスペースを確保する上でも、より効果的に動く必要がある。オフェンスはリカバーと防御に努める。この練習は、スキル練習だけでなく、ボール運びの練習でもある。

### ステップ

1. 2人のディフェンダーは、ディビジョンラインでオフェンス側の2人の間に入る。
2. 前述したように練習を進める。

### パートナーパス

繰り返しの数：各30秒のトライアルを3回。

#### 練習の目的

- 正確で速いパスを発達させる。
- チームワークを教える。

### ステップ

1. アスリートを、同程度のスキルを持つ者同士2人1組のチームに分ける。
2. アスリートの1人がボールを持ち、パートナーから一定の距離の場所に立つ。
3. ボールを持つアスリートは、パートナーに向けチェストパスをする。
4. パートナーは、パスをキャッチし、すぐに相手にパスし返す。
5. パスを受けたアスリートは、今度はバウンズパスをする。
6. アスリートがパスを続けられている間、これを繰り返す。交互に様々なパスを行なう（バウンズ、チェスト、オーバーヘッド、ワンアーム）。

### パートナーパスとダッシュ

繰り返しの数：各30秒のトライアルを3回。

#### 練習の目的

- 正確で速いパスを発達させる。
- パス後の動きとパスを取りに行く動きを教える。
- プレー時のスライドのための正しいフットワークを発達させる。
- チームワークを教える。

### ステップ

1. アスリートを、同程度のスキルを持つ者同士2人1組のチームに分ける。
2. アスリートの1人がボールを持ち、壁から一定の距離の場所に立つ（9～12ftを推奨）。
3. 2人目のアスリートは、1人目のアスリートのすぐ後ろに立つ。
4. 1人目のアスリートは、壁に向かってチェストパスをし、直ちに左側へスライドする。
5. 2人目のアスリートは、ボールをキャッチしに行き、キャッチしたらすぐに壁に向かってパスし左側にスライドする。
6. 1人目のアスリートは、中央にスライドしボールをキャッチする。そして壁に向かってパスし左側にスライドする。
7. アスリートがパスを続けられている間、これを繰り返す。それぞれのパスの後、左右へのスライドを交互に行なう。



### 両手でのバウンズパスの指導

1. 顎下の胸の高さの位置で、ボールを両手で持つ。
2. 手をボールの側面に当て、指がターゲットの方向を向いている状態にする。親指はボールの後側に置く。
3. パスする方向に一步踏み出す。
4. 肘を伸ばし、ターゲットまでの距離の半分にあたる位置にボールを強く押し出す。
5. 手を前方にスナップさせボールを放つ。この時、掌は外側を向き、親指は床を指している状態になる。
6. ターゲットに向けてフォロースルーをする。ターゲットまでボールをしっかり見る。

#### キーワード

- 踏み込みと押し出し。
- フォロースルー。

#### 指導のヒント

- 能力が低いアスリートのために、向かい合う2人のアスリートの真ん中の位置にあたる床の位置にマークを付ける。パスヤーにはこのマークに向けてパスを行なわせる。そうすれば、ボールは相手のアスリートの胸の高さにバウンドする。



### 両手でのオーバーヘッドパスの指導

1. 頭上で、ボールを両手で持つ。
2. ターゲットに向かって一步踏み出す。
3. 両前腕を前に出し、ターゲットに向かってボールをパスする。
4. 両手と両腕を前方へスナップさせ、ボールを放つ。
5. 掌が外側を向き、親指が下を向いた状態で腕のフォロースルーを行なう。

#### キーワード

- 踏み込みと押し出し。
- フォロースルー。

#### 指導のヒント

- このパスは、アスリートにプレッシャーをかけている敵の頭上を通すために用いられるということを説明する。アスリートには、パスヤーの前で腕と手を上げ立っている相手を越えていくオーバーヘッドパスの練習を行なわせる。



### 片手でのパスの指導

1. ボールをドリブル時の手の位置で持つ。片手でボールの上部を、もう片方の手をボールのサイドを持つ。
2. ボールを持ち上げ、体の横に置く。
3. パスをする方の手の肘を臀部付近に置く。パスをする方の手はボールの後ろに来る。
4. ターゲットに向けて一歩踏み出す。
5. パスする方の手をターゲットに向けてスナップさせ、ボールを放つ。

### キーワード

- 踏み込みと押し出し。
- 手は後ろ。
- オープンドア。
- フォロースルー。

### 指導のヒント

- このパスは、アスリートにプレッシャーをかけている敵の横を通すために用いられるということを説明する。ボールは、ディフェンダーからやや横を向いた状態の体と、肘を外側に向けた、逆の腕で守られている。アスリートは、開いているスペースを見つけ、そこを通してパスを行なう。
- パスは、空中のパスでもバウンズパスでもよい。



## キャッチング

キャッチングは、パス技術の一部であることは明らかで（キャッチできないということは、パスが良くないということ）、ここでは指導のやめにキャッチングのスキルを分析するヒントを提示する。

### スキルの向上—キャッチング

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
どんな形にせよ、Basketボールをキャッチしようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形にせよ、ボールをキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バウンズパスを腕と胸でキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バウンズパスを両手だけでキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
チェストパスを腕と胸でキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
チェストパスを両手だけでキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形にせよ、動きながらパスをキャッチしようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形にせよ、動きながらパスをキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
動きながら、両手だけでパスをキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### キャッチングの指導

#### キーワード

- ボールを追う。
- 目標を与える。
- 卵をキャッチする。
- リラックスして行なう。

#### 指導のヒント

能力が低い、障害がある、ボールが怖い、以上のようなアスリートは以下のような練習が推奨される。

- 近い距離からバウンズパスを行なうことから始める。軟らかいボールを使ってもよい。
- アスリートが向かってくるボールを追うことができるように、アスリートに足を動かすよう指導する。ボールは腕と胸でキャッチして構わない。両手だけのキャッチに発展させ、その後、空中のパスをキャッチする。
- 一部のアスリートは、その他の障害によって、空中のパスをキャッチすることができない場合がある。視野狭窄症や極めて背が低いアスリートの場合、バウンズパス、もしくはボールを転がすパスが最も適している。
- パスの高さにかかわらず、レシーバーの手は、掌を前面に向けた状態で、パスの高さに合わせる。

#### キーワード

- ボールを見る。
- スライド。





## シュート

Basketボール競技において、シュートは最も重要なスキルである。勝利するためには、得点しなければならない。他の全てのスキルは、ボールを取ったり、プレーヤーを得点位置に就かせたりするためにチームが用いる手段である。指導するアスリートが、正確なシュートのスキルを身につけ、シュートに自信をもったら、コートで止まることなどできないだろう。

### スキルの向上—シュート

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
どんな形にせよ、Basketボールをシュートしようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
片手のセットショットでバックボードに当てる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
片手のセットショットでBasketに入れる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レイアップを試み、バックボードに当てる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レイアップを試み、Basketに入れる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ジャンプショットでバックボードに当てる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ジャンプショットでBasketに入れる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 問題と対応—シュート

問題点	修正点	練習の参考
やり方は正しいが、ミスがなくなる。	アスリートの目を見て、シュート中もターゲットを見ているかを確認する。	シュートを打つ前にBasketを「見る」ことに重点を置いた、ラピッドファイヤー・シューティング。
ボールが低い。さらに、膝を曲げ、シュートストロークを長くして、簡単にブロックされてしまう。	ボールを高くし、シュートで上下動する際は脚だけを動かすようにさせる。	自分へのシュート。
シュートの最後のジャンプで、バランスを崩し滑ってしまう。	その場でジャンプして着地する練習を行なう。	ジャンプショットの練習。
シュートがBasketに届かない。	シュートの最初に脚を使うことと、フォロースルーを徹底させる。	低いBasketから始め、徐々に高さを上げていく。
パスを受けてから、シュートまで時間がかかる。	パスを受けた時、(膝を曲げた)シュートのポジションに就いており、パスを受けたらすぐにシュートする練習を行なう。	ラピッドファイヤー・シューティング。



## コーチのヒント

### 練習のヒント

1. アスリートがシュートする際、脚からの力を感じる事が重要である。力の流れは膝から始まり、肘や腕、指先へと続く。シュートの構えをする際や実際にシュートを打つ際に、アスリートを補助するために身体的指導が必要になる場合もある。ボール上の手の位置が重要。
2. 年齢の低いアスリートは、パートナーや壁上の的、低いバスケットに向けてシュートする練習を行なう。バスケットへ入る確率が高まるよう、シュートを打つ手の肘を持ち上げてボールをアーチ状に飛ばす様子を実際にやって見せる。バックボードを使うことが最も良いという点を説明する。バックボードはボールの勢いを弱め、多少のミスも問題にならない。
3. レイアップを実際にやって見せる。アスリートに、バスケットのやや離れた正面の位置で、ボールを持たずにレイアップの動きの練習をさせる。片足でジャンプし、両足で着地する練習を行なう。以上のような練習を通じて一步一步指導していく。
4. ボールを持ち一連の流れを繰り返した後、実際にレイアップを打ってみる。両足でのジャンプでレイアップを打っても構わない。
5. ボールを持たずにジャンプもしないで、シュートの動きを練習する。次に、ボールを持たずに、ジャンプも含めたシュートの練習をする。最後に、完全なジャンプシュートを行なう。
6. アスリートがシュート能力に自信が持てるようになるため、バックボード付きの調節可能なバスケットを使用すること。バスケットへ入る確率が高まるよう、シュートを打つ手の肘を持ち上げてボールをアーチ状に飛ばすことを意識させる。
7. アスリートがジャンプしないとバスケットが見えず、シュートもできないような、架空の壁（毛布を吊るしたり、両手を上げた相手を配置したりする）を設置する。バスケットの近くからジャンプシュートをし、バックボードに当ててバスケットに入れる練習をする。徐々に距離を広げていき、的としてリングのみを使うようにする。

## シュートの練習

年齢が低い、背が低い、Basketボール初心者のアスリート向けに、以下の練習を行うとよい。

### キーワード

- 脚の曲げ伸ばし。
- フォロースルー（グースネック）。

### 自分へのシュート—壁へのシュート—パートナーへのシュート

繰り返しの数：自分と壁のそれぞれ10回ずつの3セット。

### 練習の目的

シュートの際、足先から頭まで体全体を使うテクニックを習得することが目的。最初は、バランスの取れた姿勢で、その後、膝を曲げ、背中や肩、シュートを打つ方の手にかけてのスムーズな動作と続き、最終的に、指先からボールを放し、フォロースルーをする。



### ステップ

1. バasketではなく、良いフォームに注目する。
2. シュートを打つ際の正しい姿勢で、ボールを両手で持ち、顔の前で構える。
3. 脚の曲げ伸ばしを行ない、頭上にシュートを打つ。
4. 膝、肘、手首、手の順で伸ばす。
5. フォロースルー。
6. 自分へのシュートを10回、その後、壁やパートナーへのシュートを10回行なう。
7. 良いフォームを強調する。



### 片手でのセットショットの指導

1. 正しいドリブルの姿勢でボールを持つ。
2. シュートの姿勢になる。シュートを打つ手はボールの後方、やや下側に、もう片方の手はボールの横に置く。親指は上向きで、互いに離れている状態。
3. Basketと正対し、ボール越しにターゲットに集中する。
4. シュートを打つ手側の脚を一步踏み出す。
5. 両膝を曲げ、肘を上げてシュートを打つ方の手をBasketに向けて伸ばす。
6. 手を下向きにスナップさせ、さらに上昇する力とバックスピがかかるように指先で転がすようにして、ボールを放つ。
7. フォロースルーの際、手と腕は湾曲（グースネック）している。

### キーワード

- 高さ。
- ボール越しにBasketを見る。
- フォロースルー（グースネック）。



### バックボードを使ったレイアップの指導

1. バックボードと正対し、右利きのアスリートの場合は、そこから右側に2歩離れる。
2. 正しいシュートの姿勢で、胸の高さにボールを構える。
3. ボール越しにターゲットを見る。右利きのアスリートは、バックボード上の四角形の上部右側の角を狙う。
4. 右足を一步踏み込み、左足も続く。
5. シュートを打つ手側の膝を上げる。ボールは額の位置まで引き上げられる。
6. 左足が地面を離れ、体をバスケットの方向へ伸ばす。
7. バックボードの四角形の上部右側の角に、ボールを優しく当てる。
8. バックボードの下に両足で着地する。

### キーワード

- バックボードに優しくボールを当てる。



### 指導のヒント

- 能力が低いアスリートには、両足で踏み切るステップを教えることで、より力強さが増し、体のコントロールがしやすくなる。バックボード上の四角形の上部の角に赤いテープでマークをつける。左利きのアスリートは、バスケットの左側からアプローチする。左足、右足の順で踏み込み、左膝とボールを上げてシュートに移行する。シュートまでの動作とシュートが行なえるようになったら、歩く速度のドリブルからの場合、走る速度のドリブルからの場合、パスを受けてからの場合の、それぞれの場合からレイアップを打つ練習をする。

### ジャンプシュートの指導

1. ボールを正しい手の位置で持つ（シュートを打つ手はボールの後方、やや下側に置き、もう片方の手はボールの横に置きボールを支える）。
2. バスケットと正対し、集中する。
3. 膝をやや曲げる。
4. ボールを額の位置まで上げる（シュートを打つ手は頭の横）。脚を伸ばした後、両足でまっすぐジャンプする。
5. シュートを打たない方の手をボールから放し、ボールはバスケットに向けてシュートされ（肘、手首、手の順でリズムカルに伸びる）。
6. 着地し、ボールがバスケットに向かうところを確認する。



#### キーワード

- 脚の曲げ伸ばし。
- バasketに手を伸ばす。
- 高い位置でシュートする。

#### 低いBasketへのシュート—通常のBasketへのシュート

ボールを追ってキャッチとパスができる、平均から中程度の能力のアスリートはこの練習を行なえる。スキルが向上するに従い、コーチは要求を増やしていく。

- コーチは床の上にボールを置く。アスリートは、そのボールを持ち上げ、ボールの下にシュートを行なう側の脚を持っていく。ボールを顔の正面で持ち、シュートを打つ。
- コーチは、アスリートにボールをバウンズパスする。アスリートは一步踏み込みキャッチする。アスリートはボールの下にシュートを行なう側の脚を持っていく。ボールを顔の正面で持ち、シュートを打つ。
- コーチは、アスリートにボールをチェストパスする。アスリートは一步踏み込みキャッチする。アスリートはボールの下にシュートを行なう側の脚を持っていく。ボールを顔の正面で持ち、シュートを打つ。
- コーチは、アスリートに様々なパスをする。アスリートは一步踏み込みキャッチする。アスリートはボールの下にシュートを行なう側の脚を持っていく。ボールを顔の正面で持ち、シュートを打つ。

繰り返しの数：アスリートは一列に並び、1人3回シュートを行なう。3回行なったら、列の後に行く。

#### 練習の目的

- 繰り返し行なうことでシュート技術を向上させる。
- シュートにおける機敏さを向上させる。

#### ステップ

1. Basketの横に、2~4人のアスリートを一列に並ばせる。
2. 先頭のアスリートにボールを渡す。アスリートは、正しいボールの持ち方で受け取る。
3. アスリートは、ボールを顔の位置まで上げ、シュートする。
4. 各アスリートは、2~3本のシュートを打つ。打ち終わると列の最後尾に回る。
5. 列に並んでいる間、それぞれのアスリートは架空のボールでシュートを打つシミュレーションをする。

#### ラピッドファイヤー・シューティング

シュートができるアスリートに対しては、更なる動作を付け加える以下の練習を行なうとよい。シュートする前、シューターは振り向いてBasketに正対させる。振り返った時、ボールを顔の前まで持って行き、正しいシュートの姿勢になる。この練習はどの場所からでもできる。例えば、シューターがBasketの正面からシュートする場合、パスナーは真横にいればよい。リバウンダーは常にBasketの下にいる。リバウンダーは必ずしもコーチである必要はなく、チーム練習の時はアスリート間でシューターやパスナー、リバウンダーなど全てのポジションを交代で務めるようにすること。



#### ステップ

1. アスリート1人（シューター）が、自分のシュート可能距離内でBasketボールの横1～2mの場所にBasketボールと正対して立つ。
2. 別のアスリート（パスサー）は、フリースローラインの中央、もしくはフリースローラインのBasketボールから最も遠い場所に立つ。
3. コーチ、もしくは別のアスリートが、Basketボールの下にBasketボールを背にして立つ（リバウンダー）。
4. リバウンダーとパスサーはそれぞれボールを持つ。
5. パスサーはシューターにバウンズパスをする。
6. パスサーがシューターにパスするとすぐに、リバウンダーはパスサーの名前を呼び、ボールをパスする。
7. シューターはシュートし、リバウンダーがリバウンドを取る。
8. リバウンダーは常にリバウンドを取るだけで、パスサーだけがパスを出す。シューターは30～45秒間、シュートを続ける。
9. 交代時間がきたら、アスリートたちは3角形の次のポジションに移動する。
10. シュートは何本できたかを数えておく、個人ごとに記録する。

#### キーワード

- Basketボールを見る。
- ダウンとアップ。
- フォロースルー（グースネック）。
- 踏み込みと押し出し。
- ターゲットへのパス。
- バウンズパス。

#### ボールを使ったレイアップ/パワーアップ

能力の高いアスリートは、リバウンダーになることができる。リバウンダーというポジションは、ボールへの集中力やボールに対する動作、シュートされたボールに焦点を変えながら、空いているブロックを見分けてボールを戻すことなどが要求される。

繰り返しの数：各アスリートは（能力と関心に応じて）、各30秒の挑戦を2～3回。

#### 練習の目的

- ポジショニングとシュート準備を素早く行なう。
- ポストからのシュートの練習。

#### ステップ

1. 2つのBasketボールを、各ブロックに1つずつ床の上に置く。
2. コーチと能力の高いアスリートは、Basketボールの下にBasketボールを背にしてリバウンドに備える。
3. シューターはレーン内に立ち、ボールを1個拾い、シュートの姿勢からシュートを打つ。
4. シュートを打った後、シューターはレーンを横断し、もう1つのボールを拾う。Basketボールの方を向き、シュートの姿勢からシュートを打つ。
5. リバウンダーは、リバウンドを取り、空いているブロックにボールを戻す。
6. シューターがサイドからサイドに移動してシュートを打つ練習は、30～60秒間続ける。
7. シュート数を数え、個人の向上度競争のために表にする。



---

### ミニBasketボール：プレッシャーを受けた状態でのシュート

これは、チーム対ディフェンダーの練習である。プレッシャーの程度は各アスリートの能力に合わせるが、この役目はアスリートよりコーチやボランティアの方が適している。

繰り返しの数；3～4人のチームで、60秒の3回。

#### 練習の目的

- ディフェンダーをかわしてシュートを打つ自信を身につける。
- シュートにおける機敏さを向上させる。

#### ステップ

1. Basketボール1つに、同程度の能力のアスリートを2～3人配置する。
2. アスリート1人がシューターで、
3. 他のアスリートは、シューターの後ろに並ぶ。
4. コーチは、受動的ディフェンダーとなる。
5. コーチがシューターにボールをバウンズパスして練習を始める。
6. ボールを受け取ったシューターは、シュートを打つ手側の脚をボールの下に持って行き、シュートの態勢に入る。コーチによる「手を上げる」タイプのプレッシャーをかわしてシュートを打つ。
7. シューターはそのままオフenseブリバウンドを取り、シュートする。その後、列の最後尾に行く。
8. コーチは、他のアスリートも1人ずつ、同様の練習を繰り返す。
9. 60秒間で何本のシュートが決まったかを数える。練習を繰り返し、チームスコアの向上に取り組む。

### 仰向けでのシュート

繰り返しの数：30秒のトライアルが2回、もしくは連続5回成功するまでタイムを計る。

#### 練習の目的

- シュートを打つ手をボールの後ろに入れる技術の完成と肘／肩の正しい配置。
- 指先でのリリースとフォロースルー。
- 戻ってきたボールをキャッチし、再びシュートする練習。

#### ステップ

1. アスリートは仰向けになり、シュートを打つ方の肩にボールを乗せる。
2. シュートを打つ方の手でボールの後ろを持ち、人差し指をボールの真ん中に持ってくる。
3. 肘がボールと肩の間の位置に来るようにする。肘が外側に曲がってはいけない。
4. 肘を完全に伸ばし、フォロースルーをして、まっすぐに空中にボールをシュートする。
5. ボールは上空に上がった後、アスリートの手の上に直に落下してくる。アスリートはこれをキャッチし、同様にシュートを繰り返す。



---

### アイズワイズシャット・シューティング・ドリル

繰り返しの数：アスリート 2 人 1 組で、フリースロー 20 回を 2 セット。

#### 練習の目的

- 視覚的に注意力をそぐ物がない状態でのシュートの打ち方についての運動感覚的記憶を教える。
- シュート中に、視覚的に注意力をそぐ物を無視する能力を発達させる。

#### ステップ

1. アスリート 2 人をそれぞれ、シューターとリバウンダーにする。
2. シューターは、フリースローラインに立ち、フリースローを成功させた姿をイメージする。その後、目を閉じる。
3. アスリートは、目を閉じたまま、正しいフォームとフォロースルーを行ないながらシュートを打つ。
4. リバウンダーは、リバウンドを取り、シューターにシュートの様子（「強すぎる」、「右に寄り過ぎ」など）について伝える。
5. これを 20 回繰り返す。リバウンダーは、シュートが成功した本数を記録する。
6. 20 回終わったら、アスリートは交代し練習を繰り返す。

### ワンドリブル・レイアップ

繰り返しの数：アスリート 1 人につき 30 秒が 2 回、もしくはアスリートがレイアップを連続 5 回成功するまで。

#### 練習の目的

- バasketに近づくシュートを発達させる。
- Basketに近づくフットワークの練習。

#### ステップ

1. アスリートは、自分が得意な方のレーンサイドにある、中間のハッシュマーク上にバランスの取れた構えで立つ。
2. 利き脚（軸足）を前に、もう片方の脚を後ろにする。
3. 利き手でドリブルし、利き脚でない方の脚で小さく踏み出す。
4. 利き脚を前方に出し、ボールをだいたい膝の高さまで持ち上げる。
5. 真っすぐ上に跳び、利き手でレイアップを行なう。ボールはバックボードのボックスよりも上に置く。
6. バランスをとって着地し、ゴールしていようがリバウンドであろうが、ボールをキャッチする。
7. 今度は利き足ではない方の脚を使って繰り返す。



---

## シュート・アンド・ムーブ

繰り返しの数：3つの場所それぞれから、20秒間のシュートを2セット。

### 練習の目的

➤ キャッチとシュートを1つの動作で行ない、素早くリリースする能力を発達させる。

### ステップ

1. 各グループは、アスリート3人（もしくはアスリート2人とコーチ1人）で構成。ホイッスルとストップウォッチを準備する。
2. 床の9ft、15ftの場所、スリーポイントラインの外側にマークをつける。（スリーポイントラインの外側はコーンが良い）。
3. アスリートのうち1人（もしくはコーチ）をホイッスルとストップウォッチを持ったタイム係とし、残り2人をシューター、リバウンダーとする。
4. タイム係がホイッスルを吹いたら練習を開始する。
5. リバウンダーは、シューターにチェストパスをする。シューターは9ftの地点で既にシュートの姿勢をしている。
6. リバウンダーは、タイム係がホイッスルを吹くまで（20秒）、9ft地点のシューターへのパスを続ける。
7. シューターは15ft地点に移動し、タイム係がホイッスルを吹くまで（再び20秒）、シュートを打ち続ける。
8. 最終的に、シューターはスリーポイントラインの外側まで移動し、タイム係が最後のホイッスルを吹くまで（20秒）、シュートを打ち続ける。
9. リバウンダーは、シュートが成功した本数を記録する。
10. アスリートは交代し、同じ練習を繰り返す。



## ディフェンス

### スキルの向上—ディフェンス

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
正しい姿勢をとる（脚を曲げる、頭と手を上げる、母指球に体重をかける）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
前後左右に移動している間も、正しい姿勢を維持できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ボールに付いて動いている間も、正しい姿勢を維持できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
相手プレーヤーとボールに付いて動いている間も、正しい姿勢を維持できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 問題と対応—ディフェンス

問題点	修正点	練習の参考
パスを受けるプレーヤーに近づきすぎていて、抜かれてしまう。	アスリートとボールとディフェンス対象のプレーヤーとの間に想像上の三角形を作る。アスリートが、ボールとプレーヤーの双方を見ることができるようにする。	
シュートのディフェンスを行なっている際、シューターにファウルを行なってしまう。	腕を伸ばすのではなく、頭上に真っすぐ上げているようにさせる。	
ボールを持つオフェンスがアスリートの周りをあちこち移動する。	相手の前後左右の動きに合わせて、足を動かし、スライドするよう徹底させる。	アイク・ライク・マイク。

### コーチのヒント

#### 練習のヒント

- ディフェンスの目標は、オフェンスが得点することを止める、または制限することであるため、ボールへの集中と動作が必要不可欠である。
- 異なる状況には異なる戦術を使うことを知るために、マンツーマンディフェンスとゾーンディフェンスを練習する。
- ディフェンス時におけるフットワークと手の位置を教えることで、アスリートは特定のスキルに集中できるようになる。



## ディフェンスの指導



### キーワード

- ボールを見る。
- 頭と手を上げる。
- スライド。

## ディフェンスの練習

### ディフェンスのポジショニングと動き

#### 「アイク・ライク・マイク」

1. アスリートは、隣と少なくとも腕の長さほどの距離で離れ、体育館に散らばる。全てのアスリートは、リーダーと同じ動作を行い、同じ方向に移動する。アスリートがリーダーに従って動いている間、コーチも、移動する方向を示し、キーワードを言う。
2. 次に、リーダーはボールを持ったプレイヤーに対しディフェンスを行なう。全てのアスリートは、リーダーと同じ動作を行い、同じ方向に移動する。
3. 各アスリートの目標は、バランスを崩さずに、指示されたフットワークスキルを連続3回行なうことである。
4. 3回の成功は1ポイントとなり、5ポイント先取したアスリートが次のリーダーとなる。

### キーワード

- ボールを見る。
- スライド。



## リバウンド

### スキルの向上ーリバウンド

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
どんな形にせよ、空中にトスされたBasketボールをキャッチしようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
空中にトスされたBasketボールをキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形にせよ、バックボードから跳ね返ったボールをキャッチしようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketボールに放たれたボールを追跡できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketボールに正対し、リバウンドに備える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな形にせよ、バックボードから跳ね返り、床に1回バウンドしたボールをキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バックボードから跳ね返り、床に1回バウンドしたボールを、両手だけでキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バックボードから跳ね返ったボールを、両手だけで空中でキャッチする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
リバウンドのためにジャンプする前に、相手に対し「ボックスアウト」を行なう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
チームでのリバウンドの練習に参加する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### 問題と対応ーリバウンド

問題点	修正点	練習の参考
相手が、アスリートをリバウンドに入らせないようにしている。	ボールに集中する前に、相手の位置を確認するよう指導する。そうすれば、相手とBasketボールの間に入る事ができる。	2列でのブロックアウト。
Basketボール周辺で、周りをプレーヤーが動き回るとバランスを失う。	バランスを取れるように十分に足を開き、母指球から動き出すようにする。	ジャンプの反復練習。
リバウンドを上手く掴むことができない。	ボールを両手で、できる限り強く掴むようにさせる。	ジャンプしてボールを掴む練習。



## コーチのヒント

### 練習のヒント

1. リバウンドは、ポジショニングやボールの追跡、タイミング、移動（ジャンプ）、キャッチ、バランスなど多くの要素が含まれており、基礎スキルの中では最も難しいスキルである。
2. スキル向上の観点からリバウンドを構成要素に分解し、1つずつ練習を積み重ねていくことが必要である。こうすることで、アスリートは試合中に効果的にリバウンドができるようになる。
3. リバウンドのコンセプトを具体的な言葉で表すと、ボールを取りに行くということである。あらゆる練習や試合の中で強化していく必要がある。
4. 相手よりも高くジャンプすることは、リバウンドでは非常の有効である。それゆえ、垂直跳びや手を伸ばしてこぼれ球を掴む練習を行なう必要がある。
5. リバウンドはディフェンスとオフェンスの双方で使われるスキルであるため、練習に多くの時間をかける価値がある。
6. リバウンドでは、以下に例示する要素が重要である：ジャンプするための機敏さと筋力、ジャンプし続けても疲れなだけの持久力、周りの状況を把握するための周辺視野、リバウンド中やリバウンド後の体のコントロールを維持するためのバランス。

## リバウンドの指導

### キーワード

- ボールを見る。
- ボールに向かっていく。

## リバウンドの練習

能力の低いアスリートにとって、重要な点は、正しい姿勢と相手プレーヤーからのプレッシャーなしでボールに向かっていくことである。以下の練習は、ジャンプができないアスリートやジャンプ初心者のアスリートに適している。

### ジャンプ

アスリートがなかなかジャンプできない場合、アスリートを正しい姿勢にしてジャンプの動作を行なわせ、身体的かつ視覚的に指導する必要がある。コーチがアスリートのそばに立ち、腕を空中に上げさせるなど、ジャンプの手本を示してもよい。「用意」の段階では、アスリートに体を真っすぐに伸ばしてバランスを取らせる。「膝を曲げる」の段階では、アスリートにバランスを崩さないようにしながら、膝を曲げさせる。「ジャンプ」の段階では、膝を伸ばし、リバウンドを取るかのように腕を上方に伸ばす手本を見せる。進歩が遅い場合は、各段階で小さな成果を必ず見つけてあげること。

繰り返しの数：各 10 回のジャンプを 2 セット。

### 練習の目的

- 基本的なジャンプ能力を発達させる。



#### ステップ

1. コーチが実際にやって見せる。アスリートはそれを見た後、自分でもやってみる。
2. 脚を曲げ、肘は外側に向き、手を上げている姿勢を取る。
3. 曲げた脚を伸ばし、体を空中に送り出す。手は頭上の位置。



#### キーワード

- 脚を曲げてジャンプする。

#### ジャンプの反復練習

繰り返しの数：ジャンプ 10 回の 3 セット。

#### 練習の目的

- ジャンプとジャンプの間にバランスを維持する練習。
- リバウンドを何度も行なえる持久力をつける。

#### ステップ

1. 正しい姿勢になる。
2. 脚を曲げ、ジャンプする。
3. 猫のように、コントロールを維持し、バランスが取れた状態で着地する。
4. あと 9 回、連続してジャンプする。

#### キーワード

- 脚を曲げて、ジャンプする。
- 猫のように着地する。

#### ジャンプと捕球

繰り返しの数：5 回の挑戦のうち 3 回成功する。

#### 練習の目的

- 手を伸ばし、ボールを掴む能力を発達させる。
- リバウンドを取った後、ボールをコントロールすることとボールを守る練習。



#### ステップ

1. アスリートの手が届かない位置でボールを持つ。背が高くない場合は軽くトスしてやる。
2. アスリートにリバウンドの指導を行う。
3. アスリートはジャンプしてボールを取る。この時、ボールはアスリートの顎の下にあり、肘は外側を向いている。

#### キーワード

- ボールを見る。
- リバウンド。

#### トスされたボールのリバウンド

ボールを追跡し向かっていける、平均的な能力のアスリートにとって、以下の練習が適している。他の練習と同様、デモンストレーションの後に実際の練習は行なわれる。

繰り返しの数：コーチが選択したフォーメーションに応じて、各アスリートはそれぞれのポジションを最低2回は経験する。

#### 練習の目的

- ジャンプからボックスアウトまで、リバウンドに必要なスキルの向上。
- 学んだスキルを競技上の観点から見るための、試合形式のシミュレーション。

#### ステップ

1. アスリートにリバウンドの説明を行なう。
  - ボールを空中にトスする。
  - アスリートはボールに向かって行き、胸の位置に引き寄せる。この時、肘は外側を向いている。
  - 5回中、少なくとも3回はリバウンドを取る。
2. 2~3人のアスリートを、縦一列でBasketの前にBasketに正対して並ばせる。
  - コーチはBasketの下に、Basketを背にして立つ。
  - コーチは、ボールがバックボードで跳ね返るように後方上部にボールをトスする。
  - 各アスリートは最初、リバウンドに3回挑戦し、終了したら列の最後尾に行く。
3. これまでの練習と同様、外側へのピボットや待機しているチームメイトへのパスなどを付け加える。
  - パスを出した後、アスリートは交代する、リバウンダーがパスを受けるために抜け、抜けていたアスリートが列の最後尾に行く。
4. リバウンドや外部へのパスにプレッシャーをかけるため、ディフェンダー役のコーチを加える。
  - アスリートは、ディフェンダー役のコーチに邪魔をされる。
  - アスリートは、試合と同じように、ドリブルなどでディフェンダーをかわし、外部にパスをしなければならない。



## 2列でのブロックアウト

繰り返しの数：各アスリートはそれぞれのポジションで少なくとも3回行なう。

### 練習の目的

- ▶ 大勢のプレーヤーの中でリバウンドを取るという、試合のシミュレーションを行なう。
- ▶ リバウンドの一環としてのボックスアウトを強化する。

### ステップ

1. コーチもしくはシューターは、フリースローラインの中間地点にボールを持って立つ。
2. アスリート2人が、各レーンサイドの第2ハッシュに立つ。追加のアスリート2人も同じ地点にいるが、レーンから離れた場所にいる。
3. 2つの地点にいるアスリートのうちバスケットに近い方がディフェンダーであり、正しいディフェンスの構えをする。レーンから離れているアスリートがオフenseのプレーヤーである。
4. シューターがシュートを打つと、ディフェンスは「シュート」と叫び、シューターを含むオフenseをブロックアウトまたはボックスアウトする。ディフェンダーは、肘を外側に出し、手を上げた状態で、後方にピボットし、自らの臀部をオフenseの腿に当てる。その後、全員でボールが跳ね返った場所にリバウンドを取りに行く。
5. ポジションを交代する。
6. アスリートのスキルが向上してきたら、より早い展開で行なわせる。

### ミニバスケットボール：リバウンド

ミニバスケットボールは、プレー中の押しの強さを鍛える上で特に優れた練習である。また、プレーヤーの人数以外、試合と同じ状況の中で全てのスキルを使うことができる。この練習を通じて、アスリートは、プレッシャーを受けている中で、効率的にボールに近づくことを学ぶことができる。

繰り返しの数：毎日3～5分。

### 練習の目的

- ▶ リバウンド争いを体験する。
- ▶ 素早い反応時間を発達させる。

### ステップ

1. コーチは、バスケット1つに対し、同程度の能力のアスリート3～4人で1組のグループを編成する。
2. 2～3人のアスリート（リバウンダー）は、バスケットの下に立つ。
3. シューターは、フリースローライン前のシュートの射程内に立つ。
4. ボールがシュートされたら、リバウンダーはそれぞれボールに向かう。
5. リバウンドを取ったアスリートは、「ボール」と叫び、コーチにパスする。
6. リバウンダーの1人が2～3回リバウンドを取るまでゲームを続けられる。このリバウンダーが次のシューターになる。
7. シューターだったアスリートは、リバウンダーになる。
8. ゲームは2～3分続けられる。



## フットワーク

フットワークは、ディフェンスとオフェンスの双方に必要不可欠である。移動する、方向を変える、素早く止まる、以上のような能力は、Basketボール競技において非常に重要である。具体的なフットワークがいくつかの練習の項目で参照されているが、ここでは基本的なスキルを見ていく。

### スキルの向上—フットワーク

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
前方に走った後、後方に走る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
右にスライドした後、左にスライドする（片足を横に踏み出し、もう片方の足を最初の足と入れかえる）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
片足で跳んだ後、もう片方の足で跳ぶ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
スキップ（片足を踏み出し、そのまま跳ぶ。その後、もう片方の足も同様）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
カット（斜めに3歩進み、外側の脚を蹴りだして方向を変え、臀部を回転させ進みたい方向に向いて、その方向に3歩進む）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ストップ（まずツーステップストップ、その後、ホイッスルの音でジャンプストップをする）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ピボット（止まっている片足の母指球に体重をかける。もう一方の足が動くと、体はその片足を軸に回転する）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計			

### フットワークの指導

#### キーワード

- 頭を上げる。
- 肘を曲げ、手は上げる。
- 母指球で走る。
- 止まるために体勢を低くする。
- ピボット。
- スライド。

#### アジリティ・フットワーク・アクティビティ

アクティビティを行なう前に、スキルを実際にやってみせる。全てのアスリートは、立っている場所でスキルを実行してみる。ツーステップストップやジャンプストップを行なう時は、止まってから3歩以上、ジャンプストップでは1歩も歩いてはいけない。ゲームは「レッドライト・グリーンライト」のように行なわれる。

1. ベースラインに、4人1組のチームを横一列に並ばせる。
2. コーチは第1列をスタートさせる。
3. アスリートは、上記の2つのフットワークの1つを使って、フリースローラインやセンターライン、逆側のフリースローライン、ベースラインで止まる。



4. 第1列のチームが手前のフリースローラインを超えた時点で、コーチは第2列をスタートさせる。
5. コーチはアスリートのそばでフットワークを実際に行なう。必要があれば、言葉や身振りで指導する。
6. 逆側のベースラインに到着したら、コーチは列を並ばせ、同じ動作を繰り返しながら元の場所に戻る。



#### 指導のヒント

- ウォーミングアップに特に最適。
- ボールを扱うスキルを学んだら、ドリブル中にフットワークのスキルを行なう。

## その他のBasketボール競技のスキル

### ピボットでディフェンダーをかわす

1. アスリートを同程度の能力の2人1組のチームに分ける。
2. コーチはボールをオフエンダーに渡し、声を出して秒数を数える。
3. ディフェンダーはオフエンダーの近くに行き、プレッシャーを与えると同時に、ボールを弾き飛ばそうとする。
4. オフエンダーはピボットを行ないながら、ボールを上下に動かす。

オフエンダーの目標は、ボールをディフェンダーから5秒間守ることである。オフエンダーの人数を増やすことで、より高度なゲームにすることもできる。

- パッサーがピボットやボールを動かしている間、チームメイトは前後に動いている必要がある。
- 3秒経過し、コーチから「パス」の声がかかったら、アスリートはチームメイトにパスする。オフエンダーは、落ち着いてプレーすることや頭を上げ続けていること、ピボット、ボールを動かすこと、チームメイトへのパスなどを学ぶ。



### ダブルチームの対処法

ダブルチームによるディフェンスは、Basketボール競技の試合ではよく使われる。この練習は、ダブルチームのやり方とその対処法を教える。オフェンダーは、落ち着いてプレーすることや頭を上げ続けていること、ピボット、ボールを動かすことなどを学ぶ。ディフェンダーは、プレッシャーのかけ方、ファウルをしないようにボールの後ろを追うことなどを学ぶ。

1. アスリートを同程度の能力の3人1組のグループに分ける。
2. 2人のディフェンダーが1人のオフェンダーの前でポジションに就く。ディフェンダーはプレッシャーをかけ、ボールを奪うか弾き飛ばそうとする。「クローズ・ザ・ドア」：オフェンダーに近づき、他のディフェンダーの隣に立つ。
3. コーチはボールをオフェンダーに渡し、声を出して秒数を数える。
4. オフェンダーはピボットでディフェンダーをかわしながら、ボールを上下に動かす。「ゴー・トゥ・ジ・オープンドア」：ディフェンダーから離れた、開いているスペースに移動する。目標は、ボールを奪われることなく、5分間コントロールし続けること。

### キーワード

- クローズ・ザ・ドア
- オープンドアを見つける。
- ピボット。
- ボールを動かし続ける。

### サークルパス

このアクティビティでは、他のチームと対戦するが、対戦場所はフロアの反対側だ。能力が低いチームは、サークルの内外からのパスがある特定の方向にしか行なわれない場合もある。コーチは60秒間でパスは何回行なわれたかを数える。スキルが上達してきたらスピードを速めてもよい。そうすると、より試合に近いパスの動きが練習できる。

1. コーチはアスリートを、4人か5人、または6人のチームに分ける。
2. 各チームはサークルの1つの周囲でポジション就く。
3. 各チーム1人が、そのチームのサークル内に入る。
4. サークルの外側にいるアスリートから始める。ボールはサークル内にいるアスリートにパスされる。パスしたアスリートはパスに続いてサークル内に入る。
5. サークル内のアスリートは、サークル外のアスリートにパスを出す。パスに続いてサークル外に出て、パスをしたアスリートの場所に入る。
6. サークルパスは、所定のパス回数（25回）や時間（60秒）の間、続けられる。
7. ボールのコントロールができなくなったり、プレー続行ができなかったりした場合は、常にサークル外のアスリートから始める。

### キーワード

- パスする前にチームメイトの顔を見る。
- 手を上げる一目標を与える。
- パスに続く。

### フォーコーナー・パッシングドリル



これは、チーム全員で協力して行なうアクティビティである。最初はボール1つで行なう。アスリートのスキルが向上してきたら、コーチは難易度を高めてもよい。例えば、リターンパスを加えて動きを複雑にするなどである。コーチが「逆転」の指示を出すと、ボールとアスリートは進行方向を変えなければならない。ボールが2個の場合は、対角線上の角からスタートしなければならない。さらにそこに「逆転」の指示を加えて難易度を上げてよい。

1. この練習の最もシンプルな形として、チームはハーフコートの4つの角を使って整列する。それぞれの角には、少なくとも2人のアスリートがいる。
2. このうちの1人のアスリートからスタートし、ボールはハーフコートを反時計回りにパスされていく。バウンズパスかチェストパスのどちらかを使う。
3. パスをしたアスリートは、パスに続いてパスをしたコーナーに向かい、そのコーナーの列の最後尾に行く。
4. パスを受けたアスリートは、右にピボットし、隣のコーナーの列の先頭のアスリートにパスする。パスに続いて、隣のコーナーの列の最後尾に向かう。ボールとアスリートは、四角形を回っていくことになる。

#### キーワード

- ボールを見る。
- 手を上げる。
- 目標を与える。
- パスを迎えに行く／パスに付いていく。
- パスする前に、チームメイトの方を向く。

#### ドリブル、シュート、リバウンド、パスのゲーム

1. このゲームは、能力が低いアスリート向けの運搬ゲームである。
2. コーチはアスリートを、同程度の能力を持つ2つのチーム（チームAとチームB）に分ける。
3. 2つのチームはそれぞれ、コートのサイドラインに沿って並び、同様の色のスクリーメージベストを着用する。
4. それぞれのチームは、各1つのBasketボールが与えられる。チーム同士ではボールの色は異なり、アスリートは自分のチームの色のボールしか使えない。
5. 各サイドには、審判を務めるコーチがいる。
6. コーチたちはそれぞれのチームのボールを持ち、コートの両端からゲームをスタートさせる。
7. コーチたちは同時に、各チームの最初のアスリートにボールを渡す。
8. ボールを受け取ったアスリートは、コートを端から端まで走り、シュート1本打つ（レイアップが望ましい）。自分でリバウンドを取り、コートの端で最も近くにいるチームメイトにパスする。その後、サイドラインの真ん中ほどに行き、チームメイトの列の最後尾に並ぶ。
9. パスを受け取ったアスリートは、コートを端から端まで走り、シュート1本打つ（レイアップが望ましい）。自分でリバウンドを取り、コートの端で最も近くにいるチームメイトにパスする。その後、サイドラインの真ん中ほどに行き、チームメイトの列の最後尾に並ぶ。
10. ゲームは、6～8分の4回のクォーターから構成されている。
11. 得点は、各クォーターの終わりにスコアラーから発表される。
12. 各チームには、クォーター毎の得点が加算されていく。
13. ハーフタイムに、チームはサイドラインを交代する。得点が発表された後、ゲーム再開



される。

14. ゲーム終了時、チームは集合する。最終得点が発表される。チームは並んで相手チームと握手を交わす。チームで歓声を上げる。

アシスタントコーチは、ドリブルやパス、リバウンド、シュートの各分野の最優秀者を選ぶ。正しいスキルが推奨され、実際に求められる。このゲームは、ペアレントや兄弟姉妹、ボランティアなど誰でも参加できる。スペシャルオリンピックスのアスリートではない人、さらにBasketボール競技の経験者に対する1つの条件は、シュートを打つ時はレーンの外から打つことという点である。

### フルコートでのダブルポスト・レイアップドリル

この練習は、2～3分続く連続的な練習である。移動しながらのパスやキャッチ、コントロールされたレイアップまたはジャンプストップからのレイアップ、コンディショニングに重点が置かれている。60秒毎にポストは交代する。各エンドで成功したシュートの本数を記録しておくこと。この練習は定期的に行なうべきである。チーム対ゴールとも言える練習であるため、自己最高チーム得点などを設定するのもよい。

1. フリースローラインとレーンラインが交差する場所に、4つの「ポスト」が配置される。
2. 1つのBasketボールの下にチームの半分が並び、残り半分は逆側のBasketボールの下に並ぶ。
3. 半時計周りに動いていくので、右腕でのレイアップが強調される。
4. 各Basketボールの下にいる最初のアスリートは、まず始めに前方のポストにパスする。
5. パスした後、アスリートはサイドラインを走って前線に向かう。その後、ポストからリターンパスを受け取る。
6. アスリートはドリブルしながらハーフコートまで行き、次のポストにパスする。そして、そのままサイドラインを上がっていく。
7. アスリートはフリースローラインを延長した地点に来たら、カットしてBasketボールに向かう。
8. ポストは、アスリートがドリブルなしでレイアップを打てるように、真正面にバウンズパスをする。
9. このBasketボールの下にいる先頭のアスリートがリバウンドを取り、逆側のポストにパスをする。その後、同様の手順を繰り返す。

### キーワード

- ボールを掴む。
- コントロール下で動く。
- 手を上げる。
- 目標を与える。
- 優しくレイアップを打つ。

### ゴー・トゥ・ザ・ボール



この練習は2～3分続く。#3が最初のボールを持った後、2個目のボールがスタートする。各ポジションにはコーチが付き添い、アスリートを補助する。この練習は定期的に行なうべきである。チーム対ゴールとも言える練習であるため、自己最高チーム得点などを設定するのもよい。

1. チームは、Basketボールの1つの下に1列縦隊で並ぶ。
2. ポジション2-3-4-5は、互いに向き合っているハッシュマークの上に位置する。
3. これらのポジションは、それぞれアスリート1人ずつが担当する。
4. #1が、ボールの方向に出てきた#2にパスする。#1はパスに続いて、#2がいた場所を担当する。
5. #2はボールを受け取り、ピボットをして、コートと#3の方を向く。
6. #2がコートをロックアップしたら、#3は斜めにボールに向かう。
7. #2は#3にパスし、#3がいた場所を担当する。
8. #3はボールを受け取り、ピボットをして、コートと#4の方を向く。
9. #3がコートをロックアップしたら、#4は斜めにボールに向かう。
10. #3は#4にパスし、#4がいた場所を担当する。
11. #4はボールを受け取り、ピボットをして、コートと#5の方を向く。
12. #4がコートをロックアップしたら、#5は方向を変えコートへ向かう。
13. #4は#5にロングパスし、#5がいた場所を担当する。
14. #5はボールを掴み、ドリブルをしてレイアップを打つ。
15. #5は自らリバウンドを取り、逆側のBasketボールの下に並ぶアスリートまで、コートの外をドリブルしていく。

#### キーワード

- ボールを見る。
- 手を上げる。
- 目標を与える。
- パスを迎えに行く。
- ボールを掴む。
- 振り向いて正対する。

## 競技を理解する

能力が低いアスリートであっても、競技の基本的な目標は理解するだろうと考えてはいけない。こうしたプレイヤーは、敵味方の区別などの単純な概念も理解するのに難しい場合がある。

Basketボール競技は、複数のプレイヤーが丸い、空気で膨らませたボールを、Basketボール状のゴールに入れる競技である。1チーム5または3人から構成される2チームがコートの中で競い合う。相手チームのコートの端にある、金属製の輪とネットからなるBasketボールにシュートを打ち、通過することで得点となる。この競技で使用される大型で円形のボールもBasketボールと呼ばれる。

## 歴史



## 初期のBasketボール

Basketボールは、他の競技から発展したわけではなく、意外にも1人の人物によって発明されたスポーツである。1891年、米マサチューセッツ州スプリングフィールドにあるYMCA 専門家養成大学で教鞭を執っていたカナダ人聖職者、Dr. ジェームズ・ネイスミスは、ニューイングランドの長い冬の間、若者たちが熱中できるような屋内スポーツはないものかと思案していた。言い伝えによると、思いついたいくつかの競技もラフすぎたり、体育館には適していなかったりしたため、ネイスミスは基本的なルールを策定し、桃のBasketを体育館の壁に設置した。最初の公式試合は、1892年1月20日にYMCAの体育館で開催された。「Basketボール」という名前は、彼の教え子が提案したというが、この競技は初期の頃から人気を博していた。初期のBasketボール競技の信奉者は全米のYMCAに派遣され、Basketボール競技はまもなく全米各地で行なわれるようになった。

興味深いことに、YMCAは当初、Basketボール競技の普及・発展に力を入れていたが、10年もしないうちに、荒々しい競技であり、乱暴者たちがYMCAの主要な任務を貶めているとして、推奨しなくなった。この隙間を瞬く間に埋めたのが、他のアマチュアスポーツクラブや大学、社会人のクラブなどだった。第一次世界大戦が勃発する数年前、全米体育協会と全米大学体育協会(NCAA)の前身である合衆国大学間体育協会とがBasketボール競技のルールをめぐる争った。

Basketボール競技は当初、サッカーボールで行なわれていた。Basketボール競技専用のボールは当時、茶色だった。ようやく1950年代後半になって、プレーヤーや観客が見やすいボールを捜していたトニー・ヒンクルによって、現在、一般的に使用されているオレンジ色のボールが導入された。

## ルールと規定

Basketボール競技の目的は、相手チームのBasketにボールを入れることで相手よりも得点を多く取ることである。一方で、相手が同様のことを行なうことを防ぎ、点を取らせないことも同様である。得点を取るためにボールを投げることをシュートという。シュートに成功したら2点、長い射程(Basketから6.25m)のシュートに成功したら3点である。フリースローに成功した場合は1点である。

## 試合を行なう

ボールは、シュートやパス、スローイング、弾くこと、転がすこと、ドリブルなどでBasketまで運ばれる。パスとは、プレーヤーからプレーヤーへボールを投げることである。ドリブルは、ボールを連続してバウンドさせながら走ることである。ボールは蹴ったり、拳で殴ったりしてはいけない。また、競技はコート内で行なわれなくてはならない。

ボールをバウンドさせないで走ることをトラベリングと言い、ヴァイオリオンである。両手でドリブルを行なう、またはドリブルをしたプレーヤーが一度ボールを手で持って、その後2回目のドリブルを行なうことをダブルドリブルと言い、これもヴァイオリオンである。ドリブル中、プレーヤーの手は、部分的にボールの下になったり縦に使ってはいけない。これはキャリングとして知られている。上級レベルのBasketボール競技では、コートの半分を過ぎてボールを運ぶ場合、制限区域(ペイント)内にとどまる場合、シュートを打つ場合に、時間制限が課されている。一般的にNBAではルールは厳しい。一般的に思われているのとは逆に、ドリブル中、バウンドとバウンドの間にプレーヤーが進んでもよい歩数については、制限はない。



バスケットに向かって落下している時やバスケット上でバウンドしている時に、ボールを妨げることをゴールテンディングと言い、ヴァイオリションである。ゴールテンディングは、Basketボール競技の中で最も複雑な判定であり、国際的なBasketボール競技では大きく異なっている。

#### ファウル

不当な体の触れ合いなどで相手に不利益を被らせた場合は、ファウルと呼ばれる。ファウルは、ディフェンスのプレーヤーが最もよく起こすが、オフェンスのプレーヤーも起こしうるものだ。ファウルをされたプレーヤーは、スローインを行なうか、シュートの動作中にファウルをされたのであれば、1投以上のフリースローを行なえる。これは、シュートが成功したかどうかによる。フリースローを決めたら1点がもらえる。フリースローは、バスケットから4.5mの線から行なう。

1チームが、あるピリオド中にチームファウル制限数を越えた場合（国際試合やNBAでは4回）、相手チームはこれ以降、そのピリオド中に起こったファウル全てにつきフリースローが与えられる。NBAでは、オフェンシブファウルやダブルファウルはチームファウルと見なされないが、国際試合ではチームファウルと見なされる。

審判と口論する、別のプレーヤーと喧嘩をするなど、スポーツマンシップに劣る姿勢を示したプレーヤーやコーチは、テクニカルファウルを取られる。テクニカルファウルを2回取られたプレーヤーやコーチは失格となり、その試合からの退場が言い渡される。過剰な接触や正当にプレーしないなどの故意のファウルは、アンスポーツマンライクファウル（NBAではフレグラントファウル）と呼ばれ、より厳しいペナルティを受ける。いくつかのまれなケースでは、ディスクオリファイニングファウルは、プレーヤーにスタジアムから退場することを求める。

1人のプレーヤーが1試合で（テクニカルファウルを含む）5つのファウルをしたら（NBAを含むいくつかのプロリーグでは6つ）、以後そのゲームには出場できない。ファウルアウトと呼ばれる。交代要員がいなければ、そのチームはそのゲームに敗れることになる。NBAを含むいくつかのリーグでは、失格となったプレーヤーもチームのテクニカルファウル1つと引き換えにゲームに再出場できる。

#### プレーヤー

Basketボール競技のチームは、5人のプレーヤーと最大7人の交代要員から構成される。3試合以下のシリーズの場合は、交代要員は5人だけしか認められない。試合中のプレーヤーの交代について、回数制限はない。ただ、交代するプレーヤーは、プレーが止まっている時にしか試合に入ることはできない。

男性のプレーヤーは一般的に、シャツやノースリーブ、足首を十分に保護してくれるハイトップのスニーカーなどを着用している。女性のプレーヤーは、過去にはシャツとスカートを着用していたこともあったが、現在はほとんどの女性プレーヤーは男性と同じユニフォームを着用している。

#### 一般的なテクニックと練習



## ポジション

Basketボール競技の発展における最初の50年は、ガードが2人、フォワードが2人、センターが1人というように、1人のプレーヤーは3つのポジションのうち1つを担当していた。1980年代以降、以下に示すようにより細かなポジションに発展した。

1. ポイントガード。
2. シューティングガード。
3. スモールフォワード。
4. パワーフォワード。
5. センター。

フォワードの1人、もしくはセンターを3番目のガードに代えて、スリーガードオフENSEを選択することもできる。

出典：Wikipedia, the free encyclopedia © 2001-2005 Wikipedia contributors (Disclaimer)  
この記事は、グニュー・フリー・ドキュメンテーション・ライセンスの認可を受けている。

## 審判の役割

### 審判

レフェリー1人とアンパイア2人を審判（オフィシャルズ）と呼び、彼らが試合をコントロールする。スコアラーの席には、試合の運営に責任を持つテーブルオフィシャルズがいる。テーブルオフィシャルズには、得点やタイムアウト、個々のプレーヤーのファウルなどを記録するスコアラーも含まれている。スコアボードを管理するタイマーやショットクロックオペレーターなどもいる。

レフェリーとアンパイアは一般的に、黒と白のストライプのシャツと黒のスラックスを着用している。彼ら審判は、試合の全体的な管理、公平かつ公正、首尾一貫した環境での試合進行に責任を負っている。

## Basketボール競技のコート

体育館やコートは、組織的な活動を促進するような特徴をもっていなければならない。そうすれば、コーチは規律上の手続きなどにかかる時間が少なく済み、活動のためにより多くの時間を確保することができる。コートの周囲には、アスリートの怪我の元となったり、器具に損傷を与えたりするような物理的危険要因があってはならない。

Basketボール競技のコートは、平坦で硬い素材の表面（通常は木材）、バックボードが付いた2つのBasketから成る。Basketボールは、体育館や運動場、路上でも行なわれる。コートの広さは、アスリートの人数や能力によって変更可能である。

Basketは、バックボードに取り付けられている金属製のリムとそれに吊り下げられているナイロン製のネットから構成される。バックボードは通常、長方形でプレキシグラス製。リムが取り付けられている部分の上に四角形が描いてある。規定では、リムの高さは床から3.05mとなっている。しかし、コーチは指導目的として、アスリートの能力に合わせて低くすることができる、調節可能な物を使用してもよい。



### 指導のヒント

- Basketball球技のコート<sup>1</sup>の範囲について、話し合ってみる。Asリート<sup>2</sup>を練習のため体育館や野外コートに連れて行った際、Asリートにコートのマーキングを見せてやる。まだマーキングがなかったら、どうやって範囲を計測するのかを見せてやる。Asリートがマーキングするのを補助してやる。
- コートの周辺を歩き、排除または修理すべき物について話し合う。活動場所を安全に保ち、準備を行なうことの重要性を説明する。そうすれば、Asリートが自宅や学校で活動する際に、どうすれば安全であるかを知ることができる。

## 変更と適応

競技においては、Asリートの特別な条件に適応させるためでも、ルールは変えてはいけないということが重要である。だが、コーチは、Asリートの身体的、知覚的、意思疎通上の特別な配慮に対応するためにトレーニングを変更することができる。こうすることが、AsリートがBasketボール競技のスキルを習得する上で役立つ場合もある。

様々な障害についての詳細な情報や指導テクニック上の変更案などについては、このガイドのスペシャルオリンピックスAsリートの指導セクションの情報・問題解決の項目を参照のこと。

[http://www.specialolympics.org/Special+Olympics+Public+Website/English/Coach/Coaching\\_Guides/Coaching+Special+Olympics+Athletes/Information+and+Problem+Solving.htm](http://www.specialolympics.org/Special+Olympics+Public+Website/English/Coach/Coaching_Guides/Coaching+Special+Olympics+Athletes/Information+and+Problem+Solving.htm)

### スキルの変更

全てのAsリートが参加できるように、エクササイズに含まれているスキルを変更すべきである。例えば、ジャンプする必要がある運動の場合、同程度のジャンプ力をもったAsリート同士をペアにする必要がある。こうすることで、このAsリートは、はるかに高いスキルをもつAsリートを見て劣等感を味合わわずにすみ、意欲がかき立てられるかもしれない。

### Asリートの特別なニーズへの対応

視覚障害のAsリートにはベルの音、聴覚障害のAsリートには様々な色のボールを使用する。聴覚障害者は、手話通訳者もしくはコミュニケーションを効果的に行なう手段を、必ず準備しなければならない。それぞれのAsリートは個人であり、他のAsリートとの違いを学び、もしくは反応を示す可能性もある。トレーニングを進めていく際には、それぞれのAsリートの習熟度や準備の程度をそれぞれのメニューごとにチェックしなければならない。

### コミュニケーション方法の変更

異なるAsリートは異なるコミュニケーションの方法を求める。例えば、一部のAsリートは、エクササイズやスキルに関して、見たり聞いたりだけでなく、自ら読むという手段も必要とする場合がある、

## 自宅トレーニングプログラム



1. アスリートが、コーチとの練習時間が週1日しかなく、自分自身でもトレーニングを行っていないかったら、トレーニングの効果は非常に限られたものとなる。トレーニングの効果を促進するためには、最低でも3回のトレーニングセッションが必要だ。Basketボール競技の自宅トレーニングプログラムは、アスリートとファミリーや友人との間で行なう基本的なスキルとフィットネス運動の促進をサポートするように組み立てられている。また、このプログラムは、パートナーズクラブのプログラムの基礎としても利用が可能である。自宅トレーニングプログラムは、自宅や学校、グループホーム、公園、レクリエーション用としても使える。
2. アスリートハンドブック／自宅トレーニングガイドはスペシャルオリンピックスのウェブサイトでダウンロードできる。[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)。これは、コーチが自宅トレーニングをシーズン中の活動の中に組み込む際、また、アスリートとそのファミリーが、練習がない日に行なうトレーニングを知る上で大いに役に立つ。
3. 自宅トレーニングプログラムは、簡単なウォーミングアップやストレッチ、基本的なスキル練習、機敏さとコンディショニングに関連した練習、ミニゲームなどから構成されている。プログラムを週に2~3回続けるだけでも、劇的な効果を生むはずである。また、プログラムは、アスリートや友人、ファミリー間の社会的交流を促進するとともに、重要な栄養の指針や活動的なライフスタイルのヒントまで含まれており、誰にとっても楽しいものになっている。
4. 遊びほど、アスリートのスポーツスキルを向上させるものはない！ファミリーや保護者は、追加の練習として、または社会活動として、ファミリーでのシュート、ドリブル競争などをアスリートに行なわせてもよい。
5. 効果的に行なうために、コーチはファミリーやトレーニングパートナー向けに、自宅トレーニングのオリエンテーションを開催すべきである。この際、ファミリーが様々な活動を実際に体験できるような活動的なオリエンテーションにする必要がある。
6. やる気を起こさせる手法として、自宅トレーニングプログラムの定められた回数を終了したアスリートやトレーニングパートナーに修了証書の進呈を考えているコーチもいるかもしれない。自宅トレーニングプログラムには、記録の保存と得点システムも含まれている。



## Basketボール競技のクロストレーニング

クロストレーニングは、ある競技のパフォーマンスに直接関わるスキル以外の、スキルの代用について述べられた比較的新しい用語である。クロストレーニングは、怪我のリハビリ治療から生み出されたものであるが、現在は怪我の予防にも利用されている。Basketボール競技のプレーヤーが負傷し、試合に出られないという時、有酸素的能力や筋力を維持するため、他の運動で代用することができる。

- クロストレーニングを行なう理由は、ある競技に特化した激しい練習を行なっている時期において、怪我を防ぎ、筋力のバランスを維持するためだからである。スポーツで成功するための重要な要素の1つは、長期間にわたって健康を維持しトレーニングを行なうことである。クロストレーニングによって、競技の練習をこれまで以上に激しく集中的に行なえる一方で、怪我のリスクは減少していく。
- スペシャルオリンピックスには、Basketボール競技と同様のスキルや筋肉を使うスポーツが数多く存在する。いくつかの個人競技は、クロストレーニングに最適である。サイクリングは、脚、特に大腿四頭筋を使い、ディフェンスの必要不可欠だが、負傷しやすい部分を鍛えることができる。ローラースケートやスピードスケートも、筋力やバランス感覚、体力、持久力を鍛えてくれる。テニスは、敏捷性や水平移動の能力を強化する。
- サッカーやチームハンドボールは、Basketボールと比べ、非常に類似性のあるチーム競技である。ハンドボールは特に、移動やドリブル、パス、キャッチ、ディフェンスなど良く似た基礎スキルが要求される。その一方で、ドリブルは非常に限定的であるし、ゴールもBasketのように空中ではなく、地面に置いてある。
- アスリートがクロストレーニングを行なう目的は、Basketボール競技と同様の身体上の要求を行なう活動に参加するためである。こうしたスポーツは、困難であるがやりがいがあり、楽しい。一方で、トレーニングは具体的だ。クロストレーニングの利点は、Basketボール競技の細かなスキルではなく、全体的な体の健康が強化される点である。



## Basketボール競技の具体的なコンセプトと戦略

### トレーニングセッション

各スペシャルオリンピックスのアスリートの能力を最大限に引き出すトレーニング環境を作り出すには、シンプルな5つの方法がある。

#### 準備をする。

- 全てのトレーニング及び競技スケジュールが理解されているよう徹底する。
- トレーニングセッションの事前計画を立てる。概要をまとめた物を練習時に持参する。
- 練習前に、アシスタントやアスリートたちと概要を確認する。
- 練習に必要な器具は全て準備する（コーン、ボール、スクリメージベスト、水など）。
- 次の練習メニューに移る時は素早く行動する。
- 可能であれば、アスリートに自分のBasketボールと飲料水を持ってこさせる。

アスリートと共に、行動に関する簡単な取り決めとスペシャルオリンピックスのアスリート行動規範（スペシャルオリンピックス・ベーシックスを参照）に従うとの取り決めを作成する。最初のファミリーとのミーティング、最初の練習時に行なうこと。

- アスリートは、チーム規則の価値を理解する必要がある。具体的には以下の通り。
- 時間を守る。
- 適切な服装をする。
- コーチの指示には耳を傾ける。
- 常に100%で取り組む。
- チームメイトを支え、励ます。

#### 短時間かつアクティブな活動を行なう。

- アスリートの中には、じっと立っていることや何かに注目すること、長時間集中力が保つことが困難な者もいる。
- そうしたアスリートは、気が散って混乱を生じさせる可能性もある。
- アスリートにスキルの向上と同様に、試合の状況にも備えさせる。
- 練習をスケジュール通りに進ませるために十分な協力を得る（コーチ、ファミリー、ヘルパー）。
- 各練習後、水分補給の短い休憩を取る。

#### 各アスリートに合った指導法を用いる。

- アスリートの中には、短い口頭での指示やデモンストレーションで理解できる者もいる。
- スキルを実行するにあたり、身体的な補助や支援が必要なアスリートもいる。
- スキルやコンセプトの技術的要素を補足や説明する際は、長い説明よりもキーワードを活用すること。

#### 指示ばかりではなく質問する。

- アスリートに考えさせる。思考や意思疎通を必要とする質問をする。
- アスリートが言うことに耳を傾ける。



## 競技中

### 試合前

試合会場には、試合開始およそ1時間前には到着する。アスリートの登録のために時間に余裕を持たす。さらに、ユニフォームへの着替えやトイレ、施設の構造を把握する時間を与える。

アスリートに試合前のウォーミングアップを行なわせる。可能であれば、チームリーダーが行なう。代表的なウォーミングアップは以下の通り。

- コートに入る前に、ジョギングを2～3分、ストレッチを5～10分。
- 2列でのレイアップとリバウンドの練習を3～5分。
  - チームを2列に分け、1つの列はBasketボールの右側でレイアップの練習、もう1つの列は左側でリバウンドの練習。
  - レイアップの列の先頭のアスリートは、ドリブル後にレイアップをし、そのままリバウンドの列の最後尾に向かう。
  - リバウンドの列の先頭のアスリートは、Basketボールに向かい、(可能ならば)ジャンプして、レイアップのリバウンドを取る。レイアップの成功、失敗は特に問題ではない。
  - リバウンダーは、ドリブルでBasketボールから離れ、レイアップの列の次のアスリートにパスし、そのままレイアップの列の最後尾に向かう。
  - レイアップとリバウンドの練習は5分間行なう。
- 個人スキルの練習をそれぞれ3分間行なう。ボールの扱い、パス、キャッチ、ドリブル、シュート、リバウンドなど。1つのBasketボールにアスリートが集中しないように、何グループかに分けてもよい。
  - チームを2つのグループに分ける。
  - 一方のグループはペアになって、Basketボールでシュートとリバウンドの練習を行なう。5本シュートを打ったら、シューターとリバウンダーは交代する。
  - 別のグループは、ボールの扱いの練習を行なう(ボールを体の周囲で回転させるドリブル・ファイブ・スポット)。ハーフコートにおいて3人でプレッシャーを受けた状態でのパス練習。
  - 5分後、2つのグループは交代する。
- 5分間で、先発のアスリートと実際のディフェンスとオフェンスのポジションについて確認する。
- 2～3分で、チームミーティングを行ない、ポジションの割り当てや主要な役割分担、攻撃するBasketボールと守るBasketボールなどについて話し合う。

### 指導のヒント

- チームの能力が低ければ、より多くの補助が必要となる。コーチは、試合前のウォーミングアップから補助しなければいけない場合もある。しかし、試合当日だけでなく、普段のトレーニングセッションで練習していれば、こうしたルーティーンは身に付いているはずである。また、能力の高いアスリートが各グループを率いる。常に前向きで元気づけるようにしている必要があるが、過剰に奮い立たせないようにする。最後にチームのかけ声をさげぶ。



## 試合中

1. アスリートを励まし、支える。前向きで明確でいること。
2. ボールを持っているアスリートには指示しないこと。非常に気が散ってしまう。決断も間違いも自分自身で行なわせる。
3. 能力の低いアスリートを補助、支援してくれるチームリーダーを育成する。
4. 各アスリートのプレー時間を規定する（安全と行動の評価が合えば）。
5. 試合を積極的に観察し、相手チームと自分のチームは何をやって何をやっていないかを評価する。選手交代やタイムアウトなどの際に調整する。
6. プレーヤーに情報を伝える時は、具体的に行なう。常に、初めて犯したミスを正す。
7. 選手交代はシンプルに。
  - 最高のプレーコンビネーションになるように、試合前に戦略を練っておく。そうしたコンビネーションは練習中に実際にやってみて、アスリートに備えさせる。
  - 能力の低いアスリートは、1試合の中で複数のポジションを担当させてはいけない。1つのポジションで安定させる。
  - 選手交代は固い決意で。
    - 疲労、または負傷したアスリートは休ませる。
    - ディフェンスを強化する。積極的なアスリートを投入する。
    - 相手チームが最大限の効果を引き出そうとしていることに対処する。
    - 3ないし4回もファウルを取られたアスリートを保護する。
    - スペシャリストを投入する。ディフェンダー、リバウンダー、フリースローシューターなど。
    - 気が散りすぎているアスリートは交代させる。
    - アスリートたちの長所、得意な事柄を活かしてプレーする。
    - セカンドクォーターとサードクォーターの最後には、能力の低いアスリートと能力の高いアスリートと一緒にプレーさせる。
8. タイムアウトを賢く取る
  - 自分のチームが無得点で相手チームが4~6点取っていたら、相手チームをストップさせる。
  - オフェンスもしくはディフェンスについて、必要なチーム内の調整を行なう。例は以下に示す。
    - 相手チームの1人が良いシューターだった場合、最も優れているディフェンダーをそのプレーヤーに張り付かせる。
    - 相手チームの1人だけが優れていて、残りは能力が低かった場合、そのプレーヤーにダブルチーム（1人にディフェンダー2人をつける）を行なう。チームの残りは、トライアングルゾーンでバスケットを守る。トライアングルゾーンは、2-1-2ゾーンで3人がディフェンスするもの。
    - チームが、十分なシュートやリバウンドの機会もないまま、コートを走り回っているだけの時、タイムアウトを取る。チームに対して、できるだけ早くポイントガードにボールをパスするよう伝える。ポイントガードは、ドリブルしながらゆっくりと前線に上がり、チームに配置につくよう合図を出す。
    - 相手チームのプレッシャーが強くなってきたら、オフェンスを展開させ、ボールを最も優れたプレーヤーに集めさせる。これを使ってオフェンスを組み立てる。
  - タイムアウト中であっても、必要があれば、コートに出てプレーヤーを再配置し、調整をしていく。
  - 落ち着いて、再びチームに焦点を合わせる。
  - アスリートたちは、以前練習したようことを実践してくれる可能性が高い。



- プレッシャーを与えることは、若い、もしくは経験の少ないチームは特に、気を散らせ、試合中にスキルが後退してしまう。トレーニングや試合を多くこなすことによって、チームは徐々に自信が付き、スキルも向上していく。
9. ハーフタイムを効果的に使う。
- 水を飲む。
  - 良かったプレーと頑張りに重点を置く。
  - セカンドハーフに、行なう必要がある1つの事項を確認する。
  - 必要があれば、コートに出てオフェンスとディフェンスを再配置する。
  - 最初のオフェンスとディフェンスのプレーを組み立てる。
  - チームのかけ声をさげび、コートに戻る。

### 試合後

1. すぐに1列に並び、相手チームと握手を交わす。アスリートに、スポーツマンシップを、そして同じBasketボール競技のプレーヤーとして他のチームを、勝敗に関係なく、称賛するということを指導する。
2. チームを集合させ、結果についてだけでなく、アスリートたちの努力を強調する。それぞれのアスリートの貢献について感謝の言葉を述べる。アスリートと勝利や敗北について考える。
3. 次回の練習もしくは試合を発表する。
4. 試合後は決してミスの話はしない。次回の練習時まで待つ。
5. 帰宅後、チームのパフォーマンスについて検討し、次回の練習に向けて、有益なコメントや練習メニューを準備する。



## チームプレー

Basketボール競技は、各5人1組の2チームで競う競技である（3対3は後述する）。Basketボール競技の試合は必ずしも複雑ではない。チームは、相手チームのBasketボールを攻撃し、ゴールして得点を得ようとしているか、もしくは、相手チームから自陣のBasketボールを守りながら、ボールの保持権を奪い返そうとしているかのどちらかだ。

- しかしながら、コーチにとって最大の難問は、アスリートに試合のコンセプトと戦略を、シンプルかつ効果的に教えることだ。これができたら、アスリートは意味のあるプレーができるはずだ。コンセプトと戦略は、孤立したもので、試合に移されてくる。試合そのものは最も優れた教師だ。トレーニング時間のおよそ半分は、基礎的なスキルの練習にし、半分は試合形式の練習にすべきだ。
- アスリートが試合のコンセプトや戦略を学び、練習する1つの方法はミニBasketボールだ。コンセプトと戦略は、少ないプレーヤーでシンプルなオフェンスとディフェンスが行なわれるこのミニゲームの中で孤立している。コーチは、1対1から始め、5対5のチームプレーに発展させていく。

## 攻撃（オフェンス）と守備（ディフェンス）

### アスリートの準備

- アスリートはドリブル、シュート、ボールに向かっていくことができる。
- アスリートは、手を上げたまま、前後左右に動くことができる。
- アスリートは、ステップとスライド動作で移動すべきである。（プレーヤーに説明）
- アスリートは、Basketボールを掴むことができる。

### 攻撃と守備の指導

1. アスリートを1人、ボールを持たせオフェンスに選ぶ。得点するように指示する。
2. アスリートを1人、ディフェンスに選ぶ。腕の長さほどの距離でオフェンダーと正対する、Basketボールを背にして立つ。
3. ディフェンダーに、オフェンダーとBasketボールの間にいるよう指示する。オフェンダーがどこにいようと、ディフェンダーはオフェンダーがBasketボールに向かってドリブルしようとするのを阻止する。
4. オフェンダーはボールを持ち上げたら、ディフェンダーはボールの上に最も近い手をかざし、シュートを防ぎ、落胆させる。
5. アスリートは、オフェンダーに対してファウルをしないようにディフェンスを行なうべきである。

### ミニBasketボール：1対1

1. オフェンスのプレーヤーとディフェンダーがそれぞれ1人ずつ、ファウルラインに立つ。
2. ディフェンダーの目標は、オフェンスとBasketボールとの間に入り、オフェンスのプレーヤーが得点する前にボールを奪うこと。
3. オフェンスのプレーヤーは、シュートはもちろん、ドリブルができる。
4. シュートが打たれたら、ディフェンダーは積極的にリバウンドを取りに行く。
5. オフェンスのプレーヤーはリバウンドを取ったら、そのままオフェンスを続ける。
6. 得点が入る、もしくはディフェンダーがボールを奪った時点でゲームは終了。
7. ローテーションは、ディフェンスからオフェンス、列の最後尾に並ぶ、ディフェンスなど。



#### キーワード

- 攻撃—オフェンス
- 守備—ディフェンス

#### 指導のヒント

- 最初に、アスリートを正しいポジションに立たせてみることで身体的に教える。ディフェンダーの背後に立つ。能力の低いアスリートの場合、コーチはアスリートがオフェンダーを止めに行く際に、身体的な補助をしなければならないかもしれない。だが、繰り返し練習することで、教えることは徐々に少なくなっていく。
- 競技中、それぞれのアスリートは、自分がいつオフェンスになり、いつディフェンスになるのかを認識していなければならない。アスリートの中には、Basketボールがオフェンス、ディフェンスのどちら側であるかどうかにかかわらず、Basketボールの下でBallを取り、シュートしてしまう者もいる。アスリートが間違っただけにシュートを打ったらすぐに、プレーを中断して間違いを正す必要がある。
- ことあるごとに、アスリートに尋ねる。
  1. あなたがBallを持ったなら何をする (Basketボールに攻撃する)。
  2. 相手はBallを持ったなら何をする (ディフェンス)。

## ハーフタイムでBasketボールを入れ替える

#### アスリートの準備

- アスリートは、自分が着ているスクリーメージベストの色で、チームメイトを識別できる。
- アスリートは、シュートを打つべきBasketボールと守るべきBasketボールを識別できる。

#### コンセプトの指導

1. チームのベンチエリアで、チームメンバーはコーチの背後に立つ。各アスリートは、コートとBasketボールが見渡すことができる。
2. コーチは、チームから遠い方のBasketボールを指し、シュートを打つBasketボール、つまりオフェンスだと指摘する。
3. コーチは、チームにどちらのBasketボールがシュートを打つ方か尋ねる。チームメンバーは、Basketボールを指差し、「オフェンス」と答える。
4. 必要であれば、コーチはアスリートたちをコートに連れて行き、自分たちのチームのオフェンスのポジションを示す。
5. セカンドハーフの最初に、チームとコーチはベンチに戻る。
6. コーチはベンチから近い方のBasketボールを指差し。このBasketボールは現在、新たなオフェンスのBasketボールになっている。
7. コーチはチームに、現在どのBasketボールにシュートを打っているのか尋ねる。チームは答える。
8. コーチはチームに、現在どのBasketボールを守っているのか尋ねる。チームは答える。
9. 必要であれば、コーチはアスリートたちをコートに連れて行き、自分たちのチームのオフェンスのポジションを示す。

#### キーワード

- オフェンス。
- ディフェンス。



### 指導のヒント

- コートの写真や略図が入っているクリップボードは、非常に役に立つ。コーチがシュートを打つBasketを指摘する際、クリップボードの写真を指差した後に、実際のコート上のBasketを指差す。
- ハーフタイムが終了し、コーチがBasketの説明をしている時、コーチはそれぞれのBasketのファーストハーフでの役割を指摘する。その後、クリップボードを物理的に動かし、Basketが反対側にあるということをアスリートたちに示す。
- その後、コーチは、アスリートに対し、チームがシュートを打つBasketはどちらかと尋ねる。コーチは、アスリートを自分たちのエリア、オフェンスのポジションに行かせ、実際に目で見させる。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. 私たちがシュートを打つのはどのBasketですか。
  2. 私たちがディフェンスを行なうのはコートのどちら側ですか。

## レーン内での3秒ルール

### アスリートの準備

- アスリートは、前後左右に移動することができる。
- アスリートは、コート内のエリアについて認識している。

### コンセプトの指導

1. コート内のレーンエリアを識別する。片方はディフェンス側、もう一方はオフェンス側。
2. オフェンス側は「ホット」であることを理解し、攻撃時オフェンス側は制限時間があり、守らなければファウルになる。
3. ディフェンス側は「コールド」であることを理解し、ディフェンス時、制限時間はない。
4. 適切なポジショニングをするために「ホットとコールド」を使って声かけ、意識させること。
5. 全てのアスリートはレーンの外側に出た状態で、オフェンスのポジションをとること。
6. ハーフコートもしくはフルコートでのプレー中は、コート内に立つこと。オフェンス時に、プレーヤーたちが定められたポジションに入ってくるにつれて、彼らはレーンの外に出ていくよう指導する。

### キーワード

- ホット、コールド。

### 指導のヒント

- 具体的な例を挙げることで、あるコンセプトが、現実の世界の中でアスリートが識別できる形となってくる。
- 3秒ルールは、ハーフタイムでBasketが入れ替わってしまうと同じくらい、理解が難しい。試合の途中まではレーンの中に入っても許されていたものが、Basketが入れ替わったようにレーンも変わってしまう。
- 3秒ルールは、オフェンス、シュートを打つべきBasketと同等に見なすべきだ。能力が低いアスリートや初級のBasketボール競技チームが学ぶべき、1年目のコンセプトではない。チームがオフェンスについてしっかり理解した後の、恐らく2~3年目に取り組むべき事項であろう。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. われわれはどのレーンに立っていますか。コールドとはどこですか。
  2. われわれが出たり入ったりしなければいけないのはどのレーンですか。ホットとはどこですか。

## 速攻



速攻とは、ディフェンス側がボールの保持権を得て、直ちに前線に向かうプレーのことである。相手チームは強力なディフェンスを組み立てる前に得点することが目的である。

- 速攻には 5 人全員が参加し、それぞれが様々な役割を持つ。ボールは通常、ポイントガードにパスされ、コートの中までドリブルされる。チームメイト 2 人が、ポイントガードの両側で「レーンを埋める (フィル・ザ・レーン)」(要説明)。これらのチームメイトは、ドリブラーが十分なドリブルのスペースを確保できるように、サイドラインのすぐ内側を走る。また、サイドラインの近くを走ることによって、ディフェンダーがプレーを止めることを防ぐ。残り 2 人のチームメイトは、最初はプレーを追い、その後、リバウンドの場所を確保するためにバスケットの下に移動する。

#### アスリートの準備

- アスリートは、ターンして前進することができる (何か抜けているだろうか?)。
- アスリートは、パス、キャッチ、ドリブル、リバウンドができる。
- アスリートは、チームメイトを認識し、協力できる。
- アスリートは、オフェンス側、ディフェンス側のサイドを認識できる。

#### 速攻の指導

- ボールへの姿勢を再確認する。
- リバウンドの動きを再確認する。
- ブレークアウエーの練習をする。
- ポイントガードはボールを受け取った後、攻撃を行なうバスケットの方を向き、開いているスペースを探す。コートを前進し、レイアップを打つ。リバウンダーは、ドリブラーを追い、ミスしたシュートのリバウンドを取り、フォローアップのシュートを打つ。
- ツープレーヤーブレークを行なう。
- 追跡ドリブルを行なう。ツープレーヤーブレークにチームメイト 1 人を加える。このチームメイトは、最も近い速攻レーンを埋める「WINGS」(要説明) の 1 人となる。

#### キーワード

- リバウンド。
- ターンし見渡す。
- アウトレットパス。
- レーンを埋める。
- 追跡。

#### 指導のヒント

- 能力が高くないチームも、ブレークアウエーやツープレーヤーブレークに見えるかもしれないが、速攻を行なうことができる。リバウンドを取ったプレーヤーは、最も優秀なドリブラーにアウトレットパスを行なう。ボールを受け取ったプレーヤーは、開いているスペースに移動、もしくは前線に上がっていく。
- チームに、指定されたドリブラーを探し、パスすることを教える。
- コーチは、ボールコントロールが最も優れているプレーヤーにドリブルをしてもらいたいと考えている。これは、ターンオーバーの危険性を最小化するためである。
- 最もリバウンド技術に優れ、足も速いプレーヤーに、ボールが投げられた後、前線に上がることを教える。これはオフェンシブリバウンドのためである。
- アスリートが細かい速攻のスキルを習得した後、上記の練習にディフェンダーを 1 人ずつ加えることもできる。強調すべきことはオフェンスなので、オフェンスのプレーヤー



を中心に考える。オフェンスのプレーヤーの方を、ディフェンスのプレーヤーよりも1人多くすべきである。

- 能力が高いチームは、伝統的な3線速攻を行なわせることができる。
- 速攻を効果的にするために、全てのアスリートはそれぞれの役割を知る必要がある。具体的なタスクを準備し、練習を行なう。

## フリースロー

### アスリートの準備

- アスリートは、公式エリアとコートラインを認識できる(フリースローレーンとライン)。
- アスリートは、シュートができる。

### フリースローの指導

1. フリースローの状況を設定し、これが起こる理由について説明する(アスリートが、特にシュートの動作中に、ファウルをした)。
2. 2人のディフェンダーが、レーン下のブロックに立つ。
3. オフェンス側は、レーン上方でポジションを様々に変える(最大でディフェンス4人とオフェンス2人)。
4. フリースローのシューターの両足は、フリースローラインの後ろに置く。
5. レーンの周辺にいるプレーヤーは、ボールがシューターの手を離れるまで、レーン内に入ることはできない。
6. フリースローのシューターは、ボールがリムに当たるまで、レーン内に入ることはできない。
7. 管理されたスクリメージを行なう際に、この状況を練習する。

### キーワード

- 両足はラインの後ろ。
- ポジションを維持する。
- ボールがシューターの手を離れたら、取りに行く。
- レーンに入るのはシュートの後。

### 指導のヒント

- 初級のチームでは、フリースローにそれほど時間をかけてはいけない。練習中に行なうスクリメージなどの際に状況を設定することができるだろう。プレーが続いている状況で、適切なポジションを取り、フリースローを管理することが必要である。
- フリースローの練習は、ポジションに就いている時または練習の終わりに、3~4人のアスリートのグループで行なう。試合中、アスリートは疲れてくると、ファウルをする。この状況を作り出すために、練習の終わりにフリースローの練習を行なう。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. フリースローのシューターとして、両足はどこに置くか(ラインの後ろ)。
  2. オフェンスはどこに並ぶか(ディフェンスの隣、レーンに沿ってポジションを様々に変える)。
  3. ディフェンスはどこに並ぶか(バスケット下の最初のスペース、レーンに沿ってポジションを様々に変える)。

## ジャンプボール



### アスリートの準備

- アスリートは、ジャンプができる。
- アスリートは、ボールを叩くために空中でジャンプを調節することができる。
- アスリートは、チームメイトの方へボールを叩くことができる。

### ジャンプボールの指導

1. ジャンプを実際にやって見せ、確認する。
2. ボールをアスリートの頭上で持ち、チームメイトの方へ叩くよう指示する。
3. ボールをアスリートの頭上にトスし、チームメイトの方へ叩くよう指示する。
4. センターサークルに移動し、練習を繰り返す。
5. チームを、センターサークルの周囲に並ばせ、相手プレーヤーを隣に立たせる。
6. 練習を繰り返す。
7. チームの1人は、フリースローレーンの先に立ちバスケットを守る。

### キーワード

- ジャンプして叩く。
- チームメイトの方へ叩く。

### 指導のヒント

- ジャンプボールは、試合と延長戦の開始時に行われる。最初のジャンプボールの後、ボールの所有は、それぞれジャンプボール（ヘルドボール）で2つのチームで交互に行きかう。
- ジャンプに優れている2人のプレーヤー（タイミングのセンスに秀でている）を選び、ジャンプボールのスペシャリストにする。現在、ジャンプボールは、試合中のヘルドボールの状況によって行なわれている。また、国際大会では各ハーフの開始時に行われている。
- ジャンプボールの練習については、全てのアスリートが参加して時間を費やす必要があるが、プライオリティが高いとは言えない。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. ジャンパーはどこに立つか（サークルの中）。
  2. ジャンパーは誰に向けてボールを叩くか（チームメイト）。
  3. ジャンパーではないプレーヤーはどこにいるか（サークルの外周）。

## ギブアンドゴー

ギブアンドゴーは、最も重要なチームプレーの1つである。アスリートは、チームメイトを認識し、得点するという最終目標にむけ協力していく。アスリートは、開いているスペースに移動したチームメイトにパスする。パスをしたアスリートは、リターンパスをもらうため、バスケットに向かう。このスキルは、アスリートがスキルをチームプレーに変えていく上で大いに役立つ。スキルは単独で存在しているわけではなく、オフenseとチームプレーに組み込まれている。

### アスリートの準備

- アスリートは、自分が着ているスクリーメージベストの色で、チームメイトを識別できる
- アスリートは、パス、キャッチ、ピボット、ドリブル、シュート、ボールへ向かうことができる。
- アスリートは、前後左右に移動することができる。

### コンセプトの指導

1. バウンズパスを確認する。



2. Vカットを教える。アスリートはBasketボールの方へ一歩踏み出す。外側の足を地面に着けた後、Ballを持っているアスリートに臀部を向け、Ballの方向へ1~2歩進む。Ballを受け取り、シュートする。
3. パスを受け取り、Basketボールの方にターン（ピボット）する練習を行なう。Basketボールの方を向いたら、アスリートはBallを体の正面、そしてシュートを打つ手側に持ち上げる。これで、アスリートは、パス、ドリブル、シュートに効果的なポジションをとったことになる。このポジションを「トリプルスレット（3つの脅威）」と言う。
4. ディフェンスなしでギブアンドゴーを行なう。
5. レシーバーについての積極的でないディフェンダーに対して、ギブアンドゴーを行なう。
6. それぞれレシーバーとパスナーについての、2人の積極的でないディフェンダーに対して、ギブアンドゴーを行なう。
7. 積極的なディフェンダーに対して、ギブアンドゴーを行なう。

#### キーワード

- Ballを取りに行く。
- チームメイトへのバウンズパス。
- Vカット。

#### ミニBasketボール：2対2

1. 1チーム2人で構成され、チームメンバーは同じ色のスクリーメージベストを着る。
2. 攻撃側のチームは、2人ともコート内でプレーする。
3. 守備側のチームは、1人はコート内、もう1人はコート外でプレーする。
4. オフェンスは、シュート前に少なくとも1回はパスする。
5. ディフェンスは、Basketボールを守りながらも、Ballを奪うことも狙う。
6. Ballがコートの外に出たら、ポジションとターンオーバーと見なされる。
7. オフェンスがシュートを打ちリバウンドを取っても、プレーは続行する。
8. ディフェンスがBallを奪ったら、ゲームは終了。Ballはコーチにパスする。
9. 各チームには3回のBall保持権がある。
10. 新たなBall保持権のあるゲームには、新たなディフェンスが守備をする。
11. 各チームは、オフェンスとディフェンスを2~3回行なう。
12. オフェンスは、1ゴールにつき2ポイント、オフェンシブリバウンドは1ポイントを獲得する。ディフェンスは、Ballを奪うリバウンドを取ったら1ポイントを獲得する。

## チームメイトの認識と協力

#### アスリートの準備

- アスリートは、自分が着ているスクリーメージベストの色でチームメイトを識別できる。
- アスリートは、パス、キャッチ、ピボット、ドリブル、シュート、Ballへ向かうことができる。
- アスリートは、前後左右に移動することができる。

#### コンセプトの指導

1. 3人1組のチームを作る。
2. 各チームのスクリーメージベストに、他チームとは別の色を割り当てる。
3. シュート前に、最低1回のパスを行なうよう指示する。

#### キーワード

- Ballを取りに行く。



- チームメイトへのバウンズパス。
- Vカット。

#### ミニBasketボール競技：3対3（転換なし）

1. 同程度の能力の3人のアスリートからなるチームを作る。
2. 攻撃を行なうチーム、チームAは、Basketボールに正対する。
3. 守備を行なうチーム、チームBは、Basketボールとオフェンス側のプレーヤーとの間でプレーする。
4. コーチは、ディビジョンラインに立ち、オフェンスにボールを渡す。
5. オフェンスは、シュート前に少なくとも1回はパスする。
6. ディフェンスは、Basketボールを守りながらも、ボールを奪うことも狙う。
7. ボールがコートの外に出たら、ポゼッションとターンオーバーと見なされる。
8. オフェンスがシュートを打ちリバウンドを取っても、プレーは続行する。
9. ディフェンスがボールを奪ったら、ゲームは終了。ボールはコーチにパスする。
10. 各チームには3回のボール保持権がある。
11. 各チームは、オフェンスとディフェンスを2～3回行なう。
12. オフェンスは、1ゴールにつき2ポイント、オフェンシブリバウンドは1ポイントを獲得する。ディフェンスは、ボールを奪うかりバウンドを取ったら1ポイントを獲得する。

#### 指導のヒント

- 最初に、アスリートを正しいポジションに立たせてみることで身体的に教える。ディフェンダーの背後に立つ。能力の低いアスリートの場合、コーチはアスリートがオフェンダーを止めに行く際に、身体的な補助をしなければならないかもしれない。
- 繰り返し練習することで、教えることは徐々に少なくなっていく。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. ディフェンス時、どこに立っているか（相手プレーヤーとBasketボールの間）。
  2. オフェンス時、何をしようとしているのか（得点）。
  3. チームメイトは誰か（同じ色のスクリーメージベストを着ている）。

#### ミニBasketボール競技：3対3（修正された転換あり）

以下の例外を加え、前述の通り3対3をプレーする。

1. ディフェンスがボールを奪った場合、もしくはオフェンスが得点した場合、ボールはコーチに戻る。
2. 両チームは、オフェンスとディフェンスのポジションを変える。
3. コーチは中間にいるオフェンダーにボールをパスし、プレーを続行する。
4. 各チームには3回のボール保持権がある。
5. 各チームは、オフェンスとディフェンスを2～3回行なう。
6. オフェンスは、1ゴールにつき2ポイント、オフェンシブリバウンドは1ポイントを獲得する。ディフェンスは、ボールを奪うかりバウンドを取ったら1ポイントを獲得する。

#### 指導のヒント

- 目標は、アスリートがオフェンスからディフェンスに変わり、ハーフコート上でポジションを変えることを支援することである。得点があった場合やディフェンスがボールを奪う、もしくはリバウンドを取った場合に、ボールがコーチに戻されている状態になると、アスリートは調整の時間をより多く取ることができる。必要があれば、コーチは言葉や身振り等で補助する。

#### ミニBasketボール競技：3対3（転換あり）

以下の例外を加え、3対3をプレーする。



## スペシャルオリンピックス バasketボール コーチングガイド Basketボールスキルの指導

1. ディフェンスがボールを奪った場合、もしくはオフェンスが得点した場合、ボールはファウルラインの延長線を超えてドリブルで元のポジションに戻す。
2. 両チームは、オフェンスとディフェンスのポジションを変える。
3. 前述の通りプレーを続ける。
4. オフェンスは、シュート前に少なくとも1回はパスする。
5. プレーは2~3分間続ける。
6. オフェンスは、1ゴールにつき2ポイント、オフェンシブリバウンドは1ポイントを獲得する。ディフェンスは、ボールを奪うかりバウンドを取ったら1ポイントを獲得する。

### 指導のヒント

- この過程によって、より試合に似た状況を作り出せる。全てのアスリートはボールに反応し、ボールを奪いに行くように言われる。各アスリートは素早くポジションに就かなければならない。オフェンス時、チームはバスケットと正対する。
- ディフェンス時、チームはバスケットに背を向け、相手プレーヤーとバスケットの間に立つ。ディフェンスは、攻撃に移る前、ファウルラインの延長線を超えてドリブルするか、もしくはチームメイトにパスする。
- 能力が低いアスリートの場合、コーチはオフェンスに対し、「ボールを戻せ」や「Vカット」をしろと言葉で指示する。繰り返し、強化することで、言葉で指示を出すことは減っていく。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. 誰にパスするのか（チームメイト）。
  2. ディフェンスを行なった後、どこにドリブルもしくはパスを行なうか（ファウルラインを超えた所）。
  3. スペースを開けるために何をしなければならないか（Vカット）。
- シンプルなプレーヤー3人によるオフェンスを教える。これは、能力の低いアスリートがすべき事や移動すべき場所を理解する上で役立つ。各アスリートは1~2個のタスクのみを行なうべきである。アスリートがコート半面でポジションを学んでくれれば、非常に有益である。また、これは、各アスリートが評価基準を見出すことにも役立つ。

### 3人のプレーヤーによるオフェンスの指導

1. 能力に応じて、アスリートをコート上に配置する。
  - 最もスキル能力が高いアスリートを、#1、ポイントガードとする。
  - 残り2人をバスケットの左側のブロック（フリースローレーンのスペース）に縦に配置する。2人はバスケットを背に立っている。
2. 各アスリートはスポットに移動する。
  - #2のアスリートは、ディフェンダーの間のレーンを上がる。
  - #3のアスリートは、バスケットの反対側のブロックのわずかに外側を走る。
  - 2人ともディフェンスのプレーヤーの後ろには立っていない。それぞれ開いているスペースに移動する。
3. #1が#2にパスし、バスケットに向かう。
4. #2はピボットし、ボールを守りながらバスケットの方を向く。そして#1にパスで戻し、#1はシュートを打つ。
5. #1と#2、#3はリバウンドを取りに行く。
6. もしくは、#2はピボットしてバスケットの方を向き、ドリブル後にレイアップを打ってもよい。
7. 最初の段階で、#1は#3にパスしてもよい。そのままプレーは続行する。

シンプルなプレーヤー対プレーヤーのディフェンスは推奨される。これは、ボールを持つプレーヤーと持たないもう1人のプレーヤーに対するディフェンスを学ぶ上で役に立つ。これ



を使えば5人でのゲームに上手く移行できる。トライアングルゾーン（説明）ディフェンスもプレーすることができる。これを使えば、アスリートはエリアとエリア内にあるボールを持つプレーヤーに対するディフェンスができる。アスリートは最も良いリバウンドの位置を確保できる。または、2人のディフェンダーが相手プレーヤーを、後方の1人がミドルエリアを守るというディフェンスもある。これは、個人ディフェンス（ボールへのプレッシャー）とゾーンディフェンス（Basketの防御）の最も素晴らしいディフェンスである。

## チームディフェンス

### アスリートの準備

- アスリートは、パス、キャッチ、ピボット、ドリブル、シュート、ボールへ向かうことができる。
- アスリートは、チームメイトを認識し、協力できる。
- アスリートは、チームメイトから守らず、チームメイトからボールを奪ったりもしない。
- アスリートは、どのBasketを守るのか認識できる。
- アスリートは、ゲームの基本ルールを理解している。

確かに、試合の目的は、相手チームよりも得点を取ることである。逆に言えば、相手チームの得点数を制限してしまえばいいということでもある。ここに重点を置いたコンセプトがチームディフェンスである。

- チームディフェンスを教えるにあたり、ゾーンディフェンスから教え始めるのが簡単である。各チームメンバーは、相手チームから守ることを学ぶが、より小さいスペースの安全性の範囲内という条件がある。
- 2-1-2のゾーンディフェンスは、最も教えやすいゾーンディフェンスである。コーチは、ゴールする確率が高いシュートを阻止するため、コートマークキングを使ってアスリートをBasketの近くに配置することができる。各アスリートは、行なうべき1つのタスクを持つ。チームディフェンスをより効果的にするために、ゾーン内にアスリートを戦略的に配置するにあたって、コーチは全チームメンバーの能力や素質を認識していることが重要である。
- アスリートの配置に関して、スキル能力が高いオールラウンダーのアスリート（#1）をゾーンの中央に配置することが推奨される。このアスリートは安定した戦力であり、チームメイトを助け、最も脆弱なエリア（ミドル）を守る。小さく、素早いアスリートはトップに（#2と#3）、背が高いアスリートはBasketに近いボトム（#4と#5）に配置する。一方、これらのポジションのうち少なくとも1つを、強引でボールに強く向かっていく、背が低いアスリートが務めるのも推奨される。

## チームディフェンスの進行の指導



ボールを持つアスリートに対するディフェンスポジションを教える。

- アスリート、コーチ、ボランティアが、正しい姿勢、腕の位置、体の位置を実際に示す（ボールを持つアスリートからは腕1本分離れる、相手とバスケットとの間に入る、バスケットを背にする）。
- チームはコートに散らばり、アスリート3～4人にボランティア1人が付き、正しい体の位置を言葉で指示する。
- 各バスケットにつきアスリート4人とコーチ/ボランティア1人のチームとなり、ファイブゾーンのポジションで、ポジショニングや動きを1対1で個人練習する。1人のオフenseのアスリートはボールを持ち、ディフェンスをかわし、ディフェンスの頭越しにシュートを打とうとする。

キーワード

- ベリートゥザボール（ボールに正対する）。
- ステップトゥザボール。

各アスリートが担当するゾーンエリアの指導

- オプション：床にテープで×印を張る。シーズンが進むにつれ徐々にはがしていく。テープを張る前に、施設責任者の許可を得ること。
- コート上の既存のライン、もしくはマークを目印として使う。ファウルラインとレーンラインの接点が、レーンの各サイドにいるトップ（#2と#3）の目印で、レーンの中央はミドル（#1）の目印、レーン上のローポストブロックがレーンの各サイドにいるボトム（#4と#5）の目印となる。
- トップでは、各アスリートは外側の足がこの場所に置いている。ボトムでは、各アスリートは内側の足をこの場所に置いている。#1はレーンを担当している。
- アスリートを、担当するエリアに配置し、ポジションとコート上のマークを個人的に認識させる。各エリアは、アスリートの元々のポジションから、半径でスライディングステップ2歩外側である。
- ベリートゥザボールとステップトゥザボールを始めるように指示し、一連の流れの中で強化する。
- オフェンスがプリメーター周辺でパスを行なっている時、各アスリートに自分のエリア内で移動するように指示する。各アスリートは、自分のエリア内にいる相手プレイヤーに対するディフェンスに適応する。以下の点を強調すること。
  - ボールを止めるには、5人全員が同時に動くことが必要。
  - ディフェンダーが1人動いたら、全員が動かなければならない。そうでないと、スペースが開き、得点される（#3はボールがある側のブロックエリアに移動する）。

オフenseからディフェンスへの転換

- アスリートは、コート自分たちのオフenseエンドで、ポジションに就く。アスリートはシュートを打ち、コーチが回収する。コーチが「ディフェンス」「自分の×に行け」と指示を出す。アシスタントは身体的な指示で、アスリートを反対のコートに走らせ、それぞれの×でディフェンスの態勢を整える。
- アスリートは、反対のエリアに向かい、各自のディフェンス態勢を整える。
- ボールがオフenseによってパスされたら、アスリートはディフェンスに移る。
- ベリートゥザボールとステップトゥザボールの強化を続ける。
- 徐々に×印を取り除く。



### オフenseーディフェenseーオフenseへの転換

- 上記の練習を繰り返す。オフenseエンドのシュートから始まり、アスリートはディフェenseエンドまで急いで戻り、2-1-2ゾーンを構築する。
- ディフェense側はボールを奪う、もしくはリバウンドを取った場合は、チームはオフenseエンドに向かう。
- オフenseのセンターをレーンから出す。強い身振りと言葉（「ホットだ、火から出る」）で指示を出す。コーチは練習の最初からこれを行なわなければならない。そうしないと、アスリートは、レーンから出ることと同様、ディフェenseエンドとオフenseエンドを区別することが難しくなる。

### 指導のヒント

- 能力の低いアスリートは、チームスポーツをプレーすることができる。大事なことは、コンセプトやアスリートの役割、責任分担を、できる限りシンプルかつ具体的に示してやることである。スキルの向上や試合などでの繰り返しによって、コンセプトは理解できるようになる。
- プレーヤー対プレーヤー、もしくはマンツーマンのディフェenseを教える時、プレーヤーは、エリアではなく、プレーヤーのディフェenseに責任を負っている。

上記の一連の流れは、以下のように拡張される。

### オフザボール・ディフェense

- 正しいディフェenseの姿勢と動きを確認する。
- ボールを持っていない相手プレーヤーのディフェenseで、ポイントザガン（オープンアップ）ポジションを教える。
  1. 片手は、ディフェenseするプレーヤーを指す。もう片方はボールを持つプレーヤーを指す。
  2. ディフェenseは常に、ボールの位置を把握しておかなければならない。
  3. 各ディフェenseは、頭を動かさずことなく、ボールの位置を見なければならぬ。

### キーワード

- ステップトゥザボール。
- ベリートゥザボール。
- ボール。
- ヘルプ。
- 否定。

### ミニBasketボール：パスを加えたポジショニングの補助と回復

- コートに縦方向に点線をテープで作る。これがBasket間ライン。
- コーチたちが、動きとポジショニングを実際にやってみせる必要がある。その後、アスリートが練習する。
- 各サイドで2人のプレーヤーがステーションアリーオフenseとなる。コーチ1人がポイントガードを行なう。
- ディフェenseは、オフenseのプレーヤーに対しディフェenseポジションを取る。
- ポイントガードは、Basket間ラインの一方のサイドに立つ。
- アスリートがポジションに就く。アスリートに対しては、ボールサイド、Basket間ライン、（ボールサイドではない）ヘルプサイドでは、オフenseのプレーヤーからは腕1本分離れてプレーするよう指示する。
- ポイントガードからオフenseのプレーヤーにゆっくりとボールがパスされる。
- 「ステップトゥザボール」と「ベリートゥザボール」を指示する。



## スペシャルオリンピックス バasketボール コーチングガイド Basketボールスキルの指導

- ボールのそばのディフェンダーは、オフENSEのプレーヤーとBasketの間でプレーする。
- ボールから離れているディフェンダーは、片足をBasket間ライン上に、もう一方の足をヘルプサイドに置き、Basketを背にして立っている。
- ボールが動いている時、2人のディフェンダーは移動し、自分の位置を叫ぶ。
  1. ボールを持ったプレーヤーに対しては、アスリートは「ボール」と叫ぶ。
  2. 1人がボールから去った時は、アスリートは「ディナイ」と叫ぶ。
  3. 2人がボールから去った時は、アスリートは「ヘルプ」と叫ぶ。
- 彼らはボールと正対しながら、ピボットとスライドでポジションに行く。

ディフェンスの目標は、ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドである。固定されたオフENSEに対して、プレーを1分間行なう。ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドで各1ポイント獲得する。各チームは、ディフェンスを2～3回行なう。最もポイントが高かったチームが勝ち。

### ミニBasketボール：パスと限定的ドリブルを加えたポジショニングの補助と回復

- 1点だけ付け加える。オフENSEのプレーヤーがボールを受けた時、そのプレーヤーはドリブルすることができる。
- ボールサイドのディフェンダーは、Basketに着く前に、このプレーヤーに付いて行き、ドリブルを止めなければならない（ストップザボール）。
- ヘルプサイドのディフェンダーは、レイアップを打たれる前に、ドリブルを止めること（ストップザボール）ができる場所にいる必要がある。
- ボールがポイントガードにパスされると、全てのディフェンダーはポジションに戻って（ステップトゥザボール）、ベリートゥザボールを行なう。
- ポイントガードがドリブルをしている時、ディフェンダーはミドルを奪う（説明）ために移動する。
- ポイントガードがパスした時は、ディフェンダーは、ボールの場所に応じて、ボールサイドに戻ってディフェンスを行なうか、もしくはサイドディフェンスを手伝う。
- プレーは続行し、アスリートは、自分が向かっているボールに関連して自分たちの位置を叫ぶ（ボール、ディナイ、ヘルプ）。

ディフェンスの目標は、順応、ボールを奪うこと、リバウンドである。固定されたオフENSEに対して、プレーを1分間行なう。ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドで各1ポイント獲得する。各チームは、ディフェンスを2～3回行なう。最もポイントが高かったチームが勝ち。

### ミニBasketボール：パスを加えたシェルポジショニング

- レーンの外ボックスに、4人のオフENSEのプレーヤーがいる。レーン内には誰もいない。
- オフENSEは、プリメーター周辺でパスを行なう。
- ディフェンダーは、ステップトゥザボール、ベリートゥザボールを行ない、ボールサイド、もしくはヘルプサイド（Basket間ライン上）で正しくポジションに就く。自分たちの位置を叫ぶ（ボール、ディナイ、ヘルプ）。

ディフェンスの目標は、順応、ボールを奪うこと、リバウンドである。固定されたオフENSEに対して、プレーを1分間行なう。ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドで各1ポイント獲得する。各チームは、ディフェンスを2～3回行なう。最もポイントが高かったチームが勝ち。



#### ミニBasketボール：パスと限定的ドリブルを加えたシェルポジショニング

- 上記と同様。だが、今回はオフェンスのプレイヤーは、ボールを受け取った後、ドリブルできる。
- ディフェンダーは、ステップトゥザボール、ベリートゥザボールを行ない、ボールサイド、もしくはヘルプサイド（Basket間ライン上）で正しくポジションに就く。自分たちの位置を叫ぶ（ボール、ディナイ、ヘルプ）。

ディフェンスの目標は、ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドである。固定されたオフェンスに対して、プレーを1分間行なう。ディフレクション、ボールを奪うこと、リバウンドで各1ポイント獲得する。各チームは、ディフェンスを2～3回行なう。最もポイントが高かったチームが勝ち。

#### 指導のヒント

- 組み合わせのディフェンスは、特に能力の低いチームにとっては、非常に効果的である。1～2人のプレイヤーがプレイヤー対プレイヤーのディフェンスを行ない、残りのプレイヤーがゾーンでディフェンスを行なう。このことは、コーチに2つのシステムの最も優れた点を教えてくれる。気を散らせるボールへのプレッシャーとBasketを守るコート安定性である。
- さらに、アスリートの中には、プレイヤーには集中できるが、エリアには目が行かないアスリートもいる。こういったアスリートは、チェイサーとして、ボールを持ったプレイヤーへのディフェンスを行なうことでチームに貢献できる。残りのチームメイトは、ゾーンのディフェンスを行なう。



## チームオフense

チームオフenseは、ドリブル、パス、キャッチ、シュート、オフenseリバウンドなどの基礎的なスキルに基づいている。コーチはこれらのスキルのそれぞれを提示し、アスリートの成長に手を貸すことができる。だが、それらのスキルは、アスリートがチームメイトとともに試合でのプレーに適切に、そして成功裏に活用されない限りは、単なるスキルでしかない。オフenseとは得点することである。オフenseの基礎的スキルの目的は、アスリートが、そしてチームが得点することを補助することである。当然、Basketボール競技の目的も、相手チームよりも多くの得点を挙げることである。

### アスリートの準備

- アスリートは、パス、キャッチ、ドリブル、シュート、ボールへ向かうことができる。
- アスリートは、チームメイトを認識し、協力できる。
- アスリートは、チームメイトからボールを奪わない。
- アスリートは、得点すべきBasketを認識している。
- アスリートは、試合の基本的なルールを理解している。

## チームオフenseの進行の指導

オフenseのスキル：ドリブル、パス、キャッチ、シュート、リバウンド。

- 各スキルを提示する。
- そのスキルを練習する。
- より高度なスキルに挑戦する：スキルを行なう；スキルを何度もやる（シュートを5回行なう）；スキルをより速くおこなう；限られた時間で最低限のスキルを行なう（スキルを30秒で5回行なう）。

ディフェンスへの対抗策を個人的に練習する：得点するための攻撃。基本的なディフェンス対策を抽出するため、1対1のミニBasketのゲームを活用するとよい。

チームスキルの練習（最初はディフェンスなし、その後ディフェンスあり）

- ギブアンドゴーは、最も重要なチームプレーの1つである。アスリートは、チームメイトを認識し、得点するという最終目標にむけ協力していく。アスリートは、開いているスペースに移動したチームメイトにパスする。パスをしたアスリートは、リターンパスをもらうため、Basketに向かう。

### アスリートの能力を確認する

能力が高くないチームにいる場合、アスリートは5つのオフenseのスキルを全て習得することはできないかもしれない。最も優れたオフenseを作り上げるためにも、アスリートは何ができて、何が上手くできないのかを確認することが重要である。

### アスリートを能力に最適なポジションに配置する

- それぞれのアスリートの強みを生かす。あるアスリートは、パスはできるがキャッチはできなかったとすると、そのアスリートはポイントガードになれる可能性がある。
- 優秀なアスリートを生かす。一般のチームと同様、各チームには1人か2人の、他のチームメイトよりも能力に優れ、ゲームの理解も優れているアスリートがいる。コーチは、彼らの強みを生かすことで、チームを成功に導けるチャンスを与える。
- 各アスリートのスキル向上への取り組みを支援する。練習中、時間を取って、個人スキルの繰り返し、強化していく。



- 各アスリートに、役割を果たしてもらおうほか、その役割を理解させる。また、その役割を果たすことでチームへ貢献しているということを感じさせる。
- 全てのアスリートに、意味のある参加ができる機会を提供すること。練習中や試合中、全てのアスリートがコートに出られるような機会を設けること。相手チームの存在は、アスリートのスキル向上につながり、難局も乗り越える。相手チームや状況が次第に困難なものになっていけば、アスリートの能力もその困難に合わせて向上していく。アスリートの能力は、1回の練習、1回の試合ごとに向上している。

### シンプルなオフENSEを作る

オフENSEの構造によっては、チームにはその強化と成功において最も良いチャンスが与えられるだろう。アスリートがゲームを学び、協力してプレーすることに役立つのは、シンプルな構造だ。これは安定性と行動の確信を与えてくれる。以下に示すのは、「ゴージェリー」と呼ばれるシンプルなオフENSEである。「ゴージェリー」はこれまで、能力は低いアスリートやチームで成功裏に使われてきた。

- チームは、コートの半面でディフェンス無しのオフENSEを行なう。各アスリートには番号が割り当てられている。アスリートのコートでの配置は、以下の能力を基にして決められている。
  - #1：右利きの最も優秀なオールラウンダー。
  - #2：ガード／平均的なドリブラー
  - #3：良いドリブラー／リバウンダー
  - #4：インサイドシューター／リバウンダー
  - #5：良いパスナー
- 全てのアスリートには配置された場所がある。#4と#5はコートの左サイドのブロックに1列に並ぶ。#3は同じコーナーの3m離れた場所。
- アスリート#1がコート中央に到着すると、これが合図となって、アスリートたちは新たなポジションに向かう。言葉による合図「ゴージェリー」（アスリート#4のこと）もこの時、発せられる。
- #2、#3、#4、#5は新しいポジションに移動する。この時は、#1は、フリースローレーンの上部と右側を目指し、パスの角度を作りながらドリブルしている。
- カッティングにより、開いているエリアへの移動ができる。さらに、ポイントガードはより良いパスの角度を得ることができる。そうした場合、オフENSEはディフェンスよりも有利な状況となっている。
- #1が#5にパスする。
- #5は4つの選択肢がある。
  - ターンしてシュートを打つ。
  - #1にパスする。#1は、リターンパスもしくはリバウンドのため、バスケットに向かっている。
  - #4か#3にパスする。インサイドシュートを打つ。
  - #2にパスする。
- 常に少なくとも3人のリバウンダー（#3、#4、#1）がいる。彼らは積極的にボールを取りに行く。
- オフENSEについて指導を行っているのであれば、アスリートたちが試合に近い状況で実践できるようにすることは重要である。これを行なう1つの方法が、アスリートをデビジョンラインに移動させることだ。ポイントガードがボールを持った時に、コーチは「オフENSE」と「セットアップ」の指示を出す。アスリートは自分たちのスポットに行き、「ゴージェリー」の指示でオフENSEを行なう。



## スペシャルオリンピックス バasketボール コーチングガイド Basketボールスキルの指導

- アスリートは自分たちのディフェンシブエンドから始める。リバウンダーが#1にボールをパス、または手渡す。#1はドリブルでコートを進む。コーチの「セットアップ」の指示でアスリートは自分たちのスポットに行き、「ゴージェリー」の指示でオフenseを行なう。
- 発展すると、オフenseからディフェンスへ、さらにオフenseという練習がある。これはより試合に近い状況となる。チームは、オフense（ボールを取った）からディフェンス（相手にボールを取られた）、さらにオフense（再びボールを取った）へ移行したとして練習に取り組む。

### 指導のヒント

- 以下の物理的合図は、アスリートがオフenseを学ぶ上で推奨される。床にテープで描いた×印は、アスリートの配置場所を表し、異なる色の×印はカット後の配置場所を示す。オフenseについて学ぶにつれ、物理的合図は徐々に取り除かれ、既存のラインなどが使われる。
- 指示を言葉にする。良いカットを強化する。アスリートは、オフenseを繰り返すことができるだろう。
- 適切な場所へのカッティングだけでなく、バウンズパスやプレーのフィニッシュも強化する。パスが行なわれた時やシュートが打たれた時などはいつでも、レシーバーやリバウンダーはボールを取りに行くことが重要である。ボールがシューターの手から離れたら、アスリートは「リバウンド」と叫び、コートの方を向き、ボールと取りに行く。コーチはボールを取りに行くことを強化しなければならない。
- 成功は、チームの得点能力にかかっている。ボールに向かっていくことは、押しの強いプレーを強化し、チームにより多くの得点機会を与えてくれる。

コート全面で行なう、オフenseとディフェンスが対戦するコントロールされたスクリメージを行なうとよい。適切なプレーを強化する。良いチームワークは良い結果をもたらす（努力と結果）。

### 指導のヒント

- コーチは、アスリートの自尊心やチームスピリットの育成を促すことができる。
- アスリートに学んでいる理由を話させる。
- 一緒にBasketボール競技の試合を見る。
- ルールについて話し合う。
- 前回の練習、試合での成果、反省点、今後の課題などを話し合う。こうした交流は、アスリートが評価されていると感じ、重要なフィードバックを返してくれるようになる。
- コーチが必要な機会を与えているから、フェンスや得点、成長は起こる。
- アスリートの能力を活用し、コンセプトは具体的に。オフenseは得点数によって測られるが、コーチは全てのアスリートの貢献を認識、称賛する必要がある。
- 各アスリートの特別な強みを強化することは、アスリートの経験も広がる。全てのアスリートのために最も積極的な環境が作られていれば、素晴らしい結果が生まれる。



## スローイン

### アスリートの準備

- アスリートは、パスとキャッチができる。
- アスリートは、自分が着ているスクリーメージベストの色で、チームメイトを識別できる
- アスリートは、ボールがパスされるまでラインの後方にとどまっておくことができる。

### スローインの指導

1. グループをペアに分ける。
2. パートナーの1人はコート外に、もう1人はレシーバーとしてコート内に。
3. コーチはパスサーにボールを渡す。パスサーは、チームメイトにバウンズパスする。
4. レシーバーはVカットを行ない、開いているエリアでパスを受ける。
5. パスサーは、パスを返してもらうため、コート内に入る。
6. 各アスリートがボールをエリア内に入れることとパスを受けることを経験するため、交代する。
7. パスサーの前にディフェンダーを1人加える。ディフェンダーはパスにプレッシャーをかけ、その後はエリア内に入ってきたアスリートに対しディフェンスを行なう。
8. もう1人のディフェンダーを加える。レシーバーは開いているエリアを見つけるのが、より困難になった。
9. オフェンスの目標は、5本中3本のパスを成功させることである。ディフェンスの目標は、5本中3本、ボールを奪うことやディフレクションを成功させることである。
10. 常に、正しいアウトオブバウンズの配置とスローインの技術をスクリーメージなどで練習すること。
11. アスリートはいつ動けるのか（ゴール後）、いつ動けないのか（ヴァイオリション）を教える。

### キーワード

- 両足はラインの後ろ。
- ポジションを維持する。
- パスの後でコート内に入る。

### 指導のヒント

- コーチは、チームの中で2~3人のパスが上手いアスリートを選んでおく。試合中、ボールをエリア内に入れる際には、これらアスリートを指名する。
- あなたのアスリートに尋ねなさい。
  1. あなたの足はどこにあるか（ラインの後方）。
  2. 誰にパスするのか（チームメイト）。
  3. いつコート内に入れるか（パスの後）。



### サイドラインでのアウトオブバウンズプレーの指導

1. まず、オフenseのポジションを利用する。アスリートは既に、「ゴー」の声でどこに行くかはわかっている。
2. 指名したパスサーの1人に「ゴー」と叫ばせ、ボールをコート内に入れる。
3. シンプルな「ボックス」セットアップポジションをとる。
4. 各アスリートが行なうのは、1つのカットとタスク。
  - 最も優秀なオールラウンダー（#1）がスローインを行なう。
  - 優秀なリバウンダー（#4、#5）はフリースローレーンの上部におり、優秀なパスサー（#2、#3）はブロックにいる。理想的には、優秀なリバウンダー（#4）とインサイドシューターは、ボールの逆側にいる方がよい。
  - ゴーのかけ声で、#4と#5はバスケットの方へ向かい、#2と#3はバスケットから離れる。
  - #1は#3にパスし、最も近いコーナーに向かう。
  - #3は向きを変え、シュートのため#1にバウンズパスする。
  - #3、#4、#5はオフenseリバウンドやシュートのため、ボールを取りに行く。

### ベースラインでのアウトオブバウンズプレーの指導

1. まず、オフenseのポジションを利用する。アスリートは既に、「ゴー」の声でどこに行くかはわかっている。
2. 指名したパスサーの1人に「ゴー」と叫ばせ、ボールをコート内に入れる。
3. シンプルな「ボックス」セットアップポジションをとる。
4. 各アスリートが行なうのは、1つのカットとタスク。
  - 最も優秀なオールラウンダー（#1）がスローインを行なう。
  - 優秀なリバウンダー（#4、#5）はフリースローレーンの上部におり、優秀なパスサー（#2、#3）はブロックにいる。理想的には、優秀なリバウンダー（#4）とインサイドシューターは、ボールの逆側にいる方がよい。
  - ゴーのかけ声で、#4と#5はベースラインの方へ向かい、#2と#3はフリースローレーンの上に向かい、ボールと正対する。
  - #1は#4にパスし、最も近いコーナーに向かう。
  - #4はシュートする。
  - #3、#4、#5はオフenseリバウンドやシュートのため、ボールを取りに行く。



## クールダウン

クールダウンは、ウォーミングアップと同様に重要な物であるが、無視されがちである。急に活動を中止した場合、血液貯留を招くほか、アスリートの身体のお廃物排出の速度が低下する。さらに、痙攣や痛み、スペシャルオリンピックスのアスリート特有の問題なども引き起こす可能性もある。クールダウンを行うことによって、体温や心拍数が下がり、次のトレーニングや競技などの前に回復プロセスが促進する。また、クールダウンは、コーチとアスリートがトレーニングやレースについて意見を交わす時間としても使える

活動	目的	(最低) 時間
軽い有酸素運動	体温を下げる 徐々に心拍数を下げる	5分
軽いストレッチ	筋肉から老廃物を排出する	5分



***Special Olympics***

バスケットボールコーチングガイド

バスケットボールのルール、礼儀とエチケット



スペシャルオリンピックスバスケットボールコーチングガイド  
バスケットボールのルール、礼儀とエチケット

---

目次	
バスケットボール競技のルールの指導	136
コート	136
ボール	136
プレーヤーの人数	136
プレーヤーのユニフォーム	136
審判	137
スコアテーブル	137
試合時間	137
試合の開始	137
試合	137
ボールのインとアウト	137
スコア	137
ファウル	138
ヴァイオレーション	138
その他の状況	138
スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®	138
抗議手続き	139
バスケットボール競技の礼儀とエチケット	139
練習中	139
競技中	139
スポーツマンシップ	139
競争心を持った努力	139
常にフェアプレー	139
コーチに期待されること	139
アスリートとユニファイドスポーツのパートナーに期待すること	140
重要	140
バスケットボール競技の用語	141



## バスケットボール競技のルールの指導

以下に掲げてあるのは、5対5のバスケットボール競技のルール集の抜粋である。全てのコーチは、公式ルールのコピーを手に入れておく必要がある。国際バスケット連盟（FIBA）で入手可能。また、コーチは、スペシャルオリンピックススポーツルールでのルール変更も研究する必要がある。スペシャルオリンピックススポーツルールは、[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)で入手可能。別セクションで後述する。公式バスケットボール競技ルールには、ルールの詳細が記載されているが、バスケットボール競技を行なうにあたり、コーチとアスリートは、基礎ルールを知る必要がある。

### コート

- 5対5：最大で、全長 28m、幅 15m。最小で、全長 25.6m、幅 15m。
- 3対3：最大で、全長 14m、幅 15m。最小で、全長 12.8m、幅 15m。
- 双方で使用可：コートには、サイドライン、フリースローレーン、センターサークル、スリーポイントフィールドゴールが適切にマークされていなければならない。
- スリーポイントフィールドゴールは、フリースローレーンの真ん中からバスケットの真下までを結んだ半径 6.25m の半円となっている。
- コートには、バックボード上のバスケットが 2 つある。それぞれコートの端に設置され、床からの高さは 3.05m である。

### ボール

- 女性用：小さいサイズのボールが使用される。円周 74cm、重量 567g。ジュニアのディビジョンの競技会などでも使用される場合がある。
- 15 歳以上の男性用：規定のボールは、円周 78cm、重量 650g。

### プレーヤーの人数

- 試合を開始するためには、5対5は5人、3対3は3人。
- 没収試合にならずにゲームを続行できる最低人数は、それぞれ2人と1人。審判が、人数の足りないチームは試合に勝つ可能性があるとして信じている場合は除く。
- チームの、試合に参加できる資格があるプレーヤーの最大人数は、10人（フルコートの5対5）と5人（ハーフコートの3対3）である。

### プレーヤーのユニフォーム

- 全てのアスリートは、同色のシャツと短パンを着用しなければならない。
- FIBA のルールによると、シャツの前後には、はっきりとしたアラビア数字で番号が付けられていなければならない。数字は、後ろが高さ 6in 以上、前が少なくとも高さ 4in 以上で、幅は 3/4in を切ってはいけない。
- 以下の数字は認められている数字である：0、3、4、5、00、10、12、13、14、15、20、22、23、24、25、30、31、32、33、34、35、40、41、42、43、44、45、50、51、52、53、54、55。1つのチーム内に、0と00を付けたプレーヤーがいてはいけない。
- 国際大会では、FIBA のルールが、シャツの前後にははっきりとした数字で番号が付けられていなければならないと規定している。
- 国際大会では、シャツの後ろの数字は 20cm 以上、前の数字は 10cm 以上で、幅 2cm 以下の素材で製造されている。プレーヤーは、4～15 の数字を使用することができる。時計やジュエリーは、身に着けてはいけない。



## スペシャルオリンピックスバスケットボールコーチングガイド バスケットボールのルール、礼儀とエチケット

---

### 審判

- 審判（オフィシャルズ）は、レフェリー1人とアンパイア（もしくは、チームが相互に同意したら、レフェリー1人とアンパイア2人）を含む。レフェリーは、コートの中では権威である。
- 審判の決定が、最終的な決定である。

### スコアテーブル

- スコアラー1人、タイマー1人、30秒クロックのオペレーター1人が、審判を補助している。

### 試合時間

- フェデレーションルールでの5対5の公式戦は、各8分の4クォーター。
- FIBAのルールでの5対5の公式戦は、各20分の2ハーフ、10分の休憩。
- 3対3の公式戦は、20分、もしくはどちらかのチームが20ポイント獲得するまで。どちらか早く発生した方が適用される。
- 全ての競技会は、地元の主催者により変更されている可能性もある。

### 試合の開始

5対5の試合では、ゲーム開始時と必要であれば延長戦の開始時に、審判がセンターサークル内で、2人のプレーヤーの間にボールをトスする。両チームは、試合時間の最初の半分は、ベンチと反対側のバスケットにシュートを行なう。中立的なコートの場合、審判によるコイントスでバスケットを決定する。3対3では、試合は、ボールの保持権を決めるコイントスで始まる。ジャンプボールは行なわれない。

### 試合

バスケットボール競技は、5人（5対5）もしくは3人（3対3）の2チームによって行なわれる。各チームの目標は、相手チームのバスケットにボールをシュートすることであり、相手チームにボールを奪われることや得点されることを阻止することである。ルール上の制限事項による制約はあるが、ボールはあらゆる方向に、パスされる、投げられる、叩かれる、打たれる、転がされる、ドリブルされる。

### ボールのインとアウト

ボールが、ベースラインやサイドライン、またはライン外の物に触れた場合はアウトとなる。アウトの原因となったチームの相手チームがインプレーにされる。

### スコア

プレーヤーが、スリーポイントフィールドゴールの内側からフィールドゴールを決めた場合、2ポイントが与えられる。スリーポイントフィールドゴールの外からフィールドゴールを決めた場合は、3ポイントが与えられる。フリースローの場合は1ポイントが与えられる。



## スペシャルオリンピックスバスケットボールコーチングガイド バスケットボールのルール、礼儀とエチケット

### ファウル

パーソナルファウルは、相手プレーヤーとの接触を含む。プレーヤーは、相手プレーヤーの進行を、ブロックする、押さえつける、押す、チャージする、つまずかせる、妨害するなどの行為を行なってはならない。具体的には、腕を伸ばす、肩や膝で妨害する、通常以上に体を曲げてくること、ラフプレーを行なうなどである。ファウルされたプレーヤーは、シュートの動作中にファウルを受け、ミスした場合、フリースローを2本与えられる。1ハーフで7回目のファウルの場合、ファウルを受けたプレーヤーは、1対1の状況が許される。1ハーフで10回以上のファウルがあった場合は、ファウルされたプレーヤーは、フリースローを2投与えられる。1ハーフに7回目より前は、ファウルされたチームには、ファウルがあった地点から最も近いライン外からのスローインが与えられる。3対3の場合、ファウルされたプレーヤーは、フリースローライン上の指定された場所でボールの所有権を得る。

### ヴァイオレーション

ボールハンドリング上の反則(ダブルドリブル、トラベリング、キャリングザボールなど)、ボールをラインの外に出すこと、ラインを踏むこと、シューターの手からボールが離れないうちに、フリースローラインに入ることなどは、ペナルティとして、相手に反則があった地点から最も近いライン外からのスローインが与えられる。3対3の場合、相手プレーヤーが、フリースローライン上の指定された場所でボールの所有権を得る。

### その他の状況

ヘルドボール(2人のプレーヤーが同時にボールを奪い合うこと)の場合、オルタネイティングポゼッションルールにより、一方のチームにボールの所有権が渡される。国際大会では、ジャンプボールが行なわれる。テクニカルファウルは、プレーを遅らせる行為やスポーツマンらしくない行為などを言う。ファウルを受けたチームは、2本のフリースローとスローインが与えられる。5対5の試合では、5回のタイムアウトが認められている。

## スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®

スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®の競技のルールは、スペシャルオリンピックススポーツルールに規定されているルールやルールブックに概説されている変更点などとほとんど違いはない。追加分は以下に示してある。

1. 登録選手名簿は、釣り合った人数アスリートとパートナーで構成されている。登録選手名簿の正確な分布は明らかになっていないが、8歳のアスリートと2人のパートナーが含まれているバスケットボール競技の名簿は、スペシャルオリンピックスユニファイドスポーツ®の目標を達成していない。
2. 競技会で行なわれるラインナップは、アスリートとパートナーが半々で構成されている。プレーヤー数が奇数(例:バスケットボール競技)のチームは常に、アスリートがパートナーよりも1人多い。
3. チームは、競技会に向け、主に能力に基づいたディビジョンに分けられる。チームプレーに関しては、ディビジョニングは、全プレーヤーの平均値ではなく、登録選手名簿の中で最も優秀なプレーヤーに基づいて行なわれる。
4. チームスポーツには、成人で競技しないコーチがいなければいけない。競技も行なうコーチは、チームスポーツでは認められていない。



## 抗議手続き

抗議手続きは競技規則に準拠している。競技会の運営組織の役割は規則の実施である。自らのアスリートやチームに対するコーチの義務は、競技中に陸上競技の公式ルールに違反している行為があったと思った場合に、抗議を行うことである。特に大事なことは、競技で思ったほどの結果が出なかったという理由で抗議を行ってはいけないということである。抗議は、競技会のスケジュールに影響を与える重大な行為である。競技会前にその競技会の抗議手続きを問い合わせ、確認しておく必要がある。

## バスケットボール競技の礼儀とエチケット

### 練習中

ボールよりもプレーヤーの数が多いような場所で、シュートの練習を行なう時、ボールを持っていないプレーヤーは、バスケットの下でミスショットのリバウンドを取り、自らシュートを打とうと待っている。だが、シューターがシュートに成功した時には、このプレーヤーはボールを持ち続ける資格がある。バスケットの下で待っている人物は、シュートを決めたプレーヤーにボールを返すのが義務である。

### 競技中

プレーヤーが床で負傷した場合、負傷者がコートから搬送されプレーが再開されるまで、全てのプレーヤーは動きを止めて片膝をついて待つ。

## スポーツマンシップ

コーチとアスリートの双方が、フェアプレーや倫理的行動、誠実を約束する時、良いスポーツマンシップが生み出される。知見や慣習などから、スポーツマンシップは、寛大さ、他者を心から心配することなどの特徴をもった性質として定義付けられている。以下に、アスリートにスポーツマンシップを教えるためにいくつかのポイントをまとめてみた。

### 競争心を持った努力

1. 各イベント中、最大の努力を行なう。
2. スキルの練習であっても、試合と同じほどの激しさで行なう。
3. どんなレースやイベントであれ、最後まで決してあきらめない。

### 常にフェアプレー

- 1 常にルールに従う。
- 2 常にスポーツマンシップとフェアプレーを実践する。
- 3 常に審判の判断には敬意を払う。

### コーチに期待されること

- 常にアスリートとファンの良き見本となること。
- アスリートに正しいスポーツマンシップの責任を教え、アスリートがスポーツマンシップと倫理を最優先に考えるようにさせる。
- 審判の判定を尊重し、競技のルールに従う。ファンを煽り立てるような行動を慎む。
- 他チームのコーチや監督、アスリート、ファンに敬意をもって対する。
- 審判や他チームのコーチと公の場で握手を交わすこと。
- スポーツマンシップの基準に従わないアスリートに対しては、指導を行うとともにペナルティを科す。



#### アスリートとユニファイドスポーツのパートナーに期待すること

- チームメイトには敬意をもって接する。
- チームメイトがミスをした時は、励ましてやる。
- 他チームとも敬意をもって接する。：競技の前後には握手を交わす。
- 審判の判定を尊重すること。ルールに従い、ファンを煽り立てるような行動を慎む。
- 公正な競技会実施のため、審判やコーチ、監督、他のアスリートと協力する。
- 他のチームが不適切な言動を行ったとしても、（言葉と態度のどちらにしても）対抗してはいけない。
- スペシャルオリンピックスを代表しているという責任と名誉を真摯に受け止める。
- 自己ベストを出すことが勝利であると考えてる。
- コーチが示したスポーツマンシップ精神に沿って行動すること。

#### 重要

スポーツマンシップは、コーチやアスリートが競技の場やそれ以外の場での行動によって示される姿勢のことである。

- 競争することに前向きでいること。
- 相手チームや自分自身に敬意を払うこと。
- たとえ強い怒りを感じたとしても、常に自己を抑制すること。



## バスケットボール競技の用語

用語	定義
アシスト	直接得点した、もしくは得点前に 2 歩以上ドリブルしていないチームメイトに対するパス。
バックコート	チームのオフェンシブゴールと逆側のコートのエリア。
ベースライン	コートの末端の境界線。
ベンチ	補欠。
ブロックング	ボールを持っていない相手プレーヤーの進路を妨害する、パーソナルファウル。
ブロックングアウト	ボックスアウト。リバウンダーが相手プレーヤーに背中を向け侵入を防ぐテクニック。
ボックス	バスケット下の最初のレインスペース。
ボード	バックボード。
バウンズパス	自分とレシーバーまでの距離の半分以上過ぎた場所でバウンドさせるパス。
センター	バスケットに近い中央のエリアでプレーするプレーヤー。
チェストパス	胸ほどの高さから空中に投げられるパス。
コントロール	プレー中のボールを保持、またはドリブルしている時、そのプレーヤーはコントロールしている。プレー中のボールがチームメンバー間をパスされていれば、チームコントロールが存在している。
ディフェンダー	ボールの保持権を持っていないチームのメンバー。
ディフェンス	ボールの保持権を持っていないチーム。
ダブルドリブル	プレーヤーがドリブル後に一旦止まったあと、再びドリブルを始めること。ヴァイオリジョン。
ドリブル	ボールをバウンドさせること。
速攻	ボールを保持したら、直ちに攻め上げるプレー。相手チームが戻ってきてディフェンスの態勢が整う前にシュートすることを狙う。
フィールドゴール	シュートした場所がスリーポイントラインの内側か外側かによって、得点がそれぞれ 2 点、3 点となるゴール。
ファウル	相手チームに 1 もしくは 2 本のフリースローをペナルティとして取られてしまう反則行為。
フリースロー	フリースローラインの後ろから、妨害されずに打つシュート。成功すれば 1 点獲得。ファウルショットとも言う。
ゴールテンディング	ボールが落下している時にバックボードに押し付ける、ゴール上で回転している時に触れるなど、シュートを邪魔するヴァイオリジョン。オフェンス、ディフェンス、どちらのプレーヤーも起こしてしまう可能性がある。
ホールディング	相手プレーヤーに接触し、自由な動作を妨害するパーソナルファウル。
フープ	バスケット、もしくはリム。
ジャンプボール	3 つあるサークルの 1 つで、対戦するチームのプレーヤー 2 人の間にボールをトスし、プレーを開始する方法。
ジャンプショット	プレーヤーが空中にジャンプした後、打ったシュート。



スペシャルオリンピックスバスケットボールコーチングガイド  
バスケットボールのルール、礼儀とエチケット

キー	フリースローレーンとサークル。
レーン	各バスケット近くのエンドラインとフリースローラインとの間の色が塗られているエリア。フリースローの際は、この周りにプレイヤーたちが並ぶ。キーとも言う。
オフェンス	ボールを保持しているチーム。
アウトレットパス	速攻を行なうチームメイトへの速いパス（リバウンド後に良く見られる）。
プリメータープレイヤー	レーンの外側でバスケットの方を向いてプレーする、オフェンスのプレイヤー（ガードとフォワード）。
ポストプレイヤー	レーンの近くでバスケットに背を向けてプレーするオフェンスのプレイヤー（センターとフォワード）。
プレス	プレッシャーの省略形。例：ディフェンシブプレッシャー
リバウンド	リムやバックボードに跳ね返ったミスショット。または、このようなミスショットの後、ボールを保持すること。
スクリーン	オフェンスのプレー。オフェンスのプレイヤーが固定された障害物のように振る舞い、ディフェンスのプレイヤーが1人のプレイヤーにつくことを防ぐ。
スティール	ドリブル中に、もしくはパスをカットするなど、相手チームのボールを奪うこと。
テクニカルファウル	汚い言葉を使う、審判と口論となる、など不適切な行動に対するペナルティ。
スローイン	コートの外に出たボールをプレーに戻すための手段の1つ。
トラップ	2人のディフェンダーが、ボールを持つオフェンスのプレイヤーに対しディフェンスを行なっている状況。
トラベル	ボールを持ったまま、不正に歩く、または走る。
ターンオーバー	シュートを打たずにボールを奪われること。



この文書は、Win2PDFで製作されています。( <http://www.daneprairie.com> で利用可能)  
未登録版の Win2PDF は、評価または非商業的利用に限られます。