

SO日本 コーチクリニック

 バスケットボール

～座学～

**Special
Olympics**
Nippon



自己紹介

1. 氏 名 :

2. 所属地区:

3. 活動内容:

4. そ の 他

リスクマネジメント-1

(1) アスリート

- ・メディカル情報の把握・管理
- ・アスリートの特性把握、当日の体調確認

(2) プログラム会場

- ・会場の確保、会場の把握
(トイレ、更衣室等、避難経路、AED設置場所)

(3) 危険因子の把握

- ・会場へのアクセス: 単独参加 or ファミリー引率／迎え
- ・会場の設備確認: リング、床、他の利用者とのミックスゾーン
- ・熱中症への対策: 休憩の取り方および水分補給のタイミング
- ・自傷・他傷行為への備え
- ・転倒しやすいアスリートの保護具(推奨): 肘当て、膝当て、ヘッドギア
- ・荷物置き場所、ボール管理の確認

リスクマネージメント-2

(4) 服装：競技にふさわしいもの

- ・シューズ：バスケットボール専用を推奨
- ・シャツ(襟、ボタンのないもの)、トランクス、防寒ジャージ
- ・眼鏡：バンド装着、コンタクト、ゴーグル推奨
- ・服装NG＝腕時計、ピアス、ネックレス、石付指輪、Gパン
- ・爪の確認



リスクマネージメント-3

5) 緊急時の対応

- ・救急箱の準備
- ・AED使用方法、熱中症時の対応など、救急処置方法の受講
- ・連絡網および最寄り病院の把握
- ・災害時への対応：避難訓練

6) 競技会（遠征）への参加

- ・アスリート選抜方法・基準、引率コーチのスキル把握
- ・より安全な移動手段の選択：組織責任
- ・集合場所へのアクセス、送り迎えの確認
- ・常用薬、アスリートの特性の把握

ビギナーには何から？

正しい服装で準備ができました。

さあ、初めてバスケットをするアスリートに
まず初めに教えるスキルは何にしましょうか？
そして、2番目は何を教えましょうか？

《おススメの手順》

①ボールの持ち方

②シュート

持ち方指導のポイント①

①親指から小指まで広げる

※指を閉じて持たない

②指の「腹」でつかむ(包み込むように)

※手の平全体で「べたっ」ともたない。(下図の赤丸部分がボールにつかないように)
ただし、手指の小さいアスリートは考慮する



持ち方指導のポイント②

トリプル・スレット

- ・次のプレー(シュート、パス、ドリブル)をしやすい構え
- ・効率の良い動きができるよう意識させる



シュート!

パス!

ドリブル!



シュート◎
ドリブル×

ドリブル◎
シュート×

シュート指導のポイント①

①目：リングを見る

②膝：軽く前に出す

③肘：最後まで伸ばす

④手首：

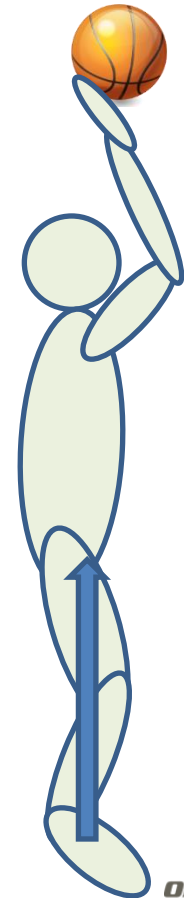
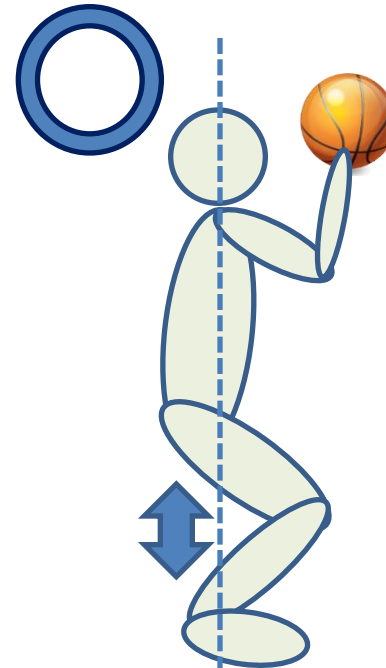
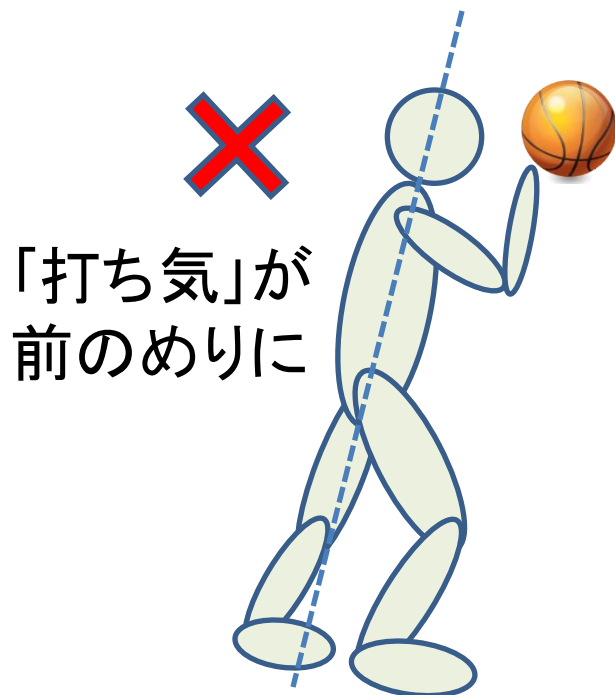
ガチョウの首のように曲げる(片手シュート)

手首を外側にひねる(両手シュート)

シュート指導のポイント②

無理なく届くところから

ビギナーは、遠いと「届かせよう」と前傾になりがち
→膝にタメができないため「手だけの力」
→届かない→入らない。



ドリブル

① 膝を前に出す

② ボール見てもOK
→ 見ないドリブルへ

③ ボールを下に押す

④ 手の平つけてOK
→ 手の平を離すドリブルへ

⑤ ダブルドリブルは
バイオレーション



ドリブルしていない方の手を前に出そう
(ディフェンス・実戦を意識)

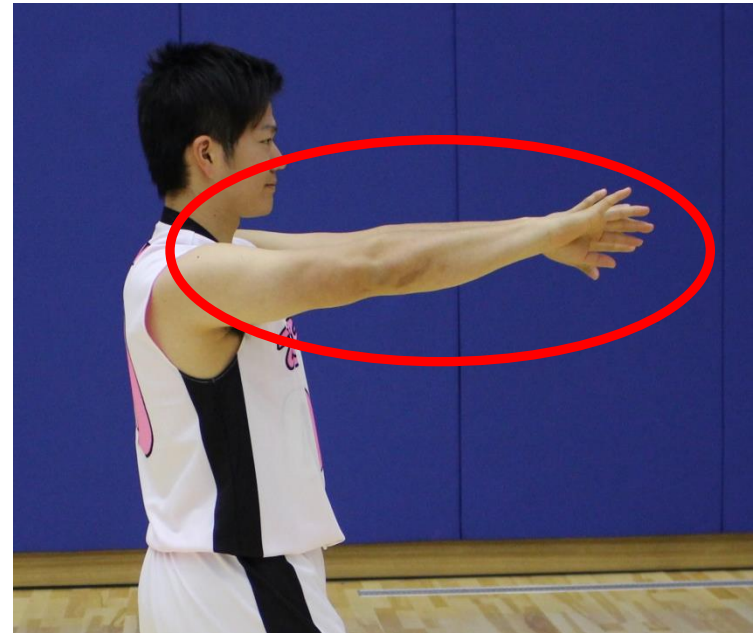
パス

①まずは両手パスのトレーニング
(初心者はバウンドパスからが取りやすい)

②膝を前に出す、足を踏み出す (左の図)

③肘を伸ばす (右の図)

④手のひらを外側に開く (右の図)



パスキャッチ

①指を上向きに、手の平を相手に向ける

②ボールの欲しい位置に手を出す

③いきなりの胸キャッチは避ける

- ・強いパスで肋骨骨折の可能性
 - ・受け損ねてボールが顔やあごに当たる危険性
- ＝けがはもちろん、「痛い」「怖い」思いは、
アスリートのやる気をなくさせる

「準備はいいぞ」、「ここにくれ」
という意思表示を➤



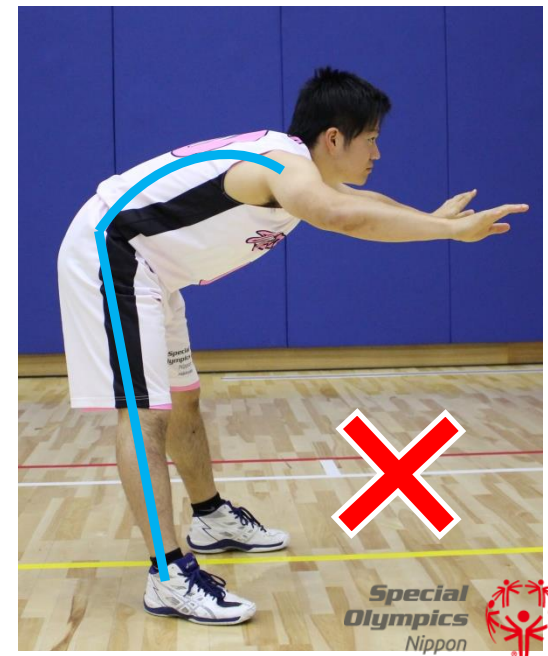
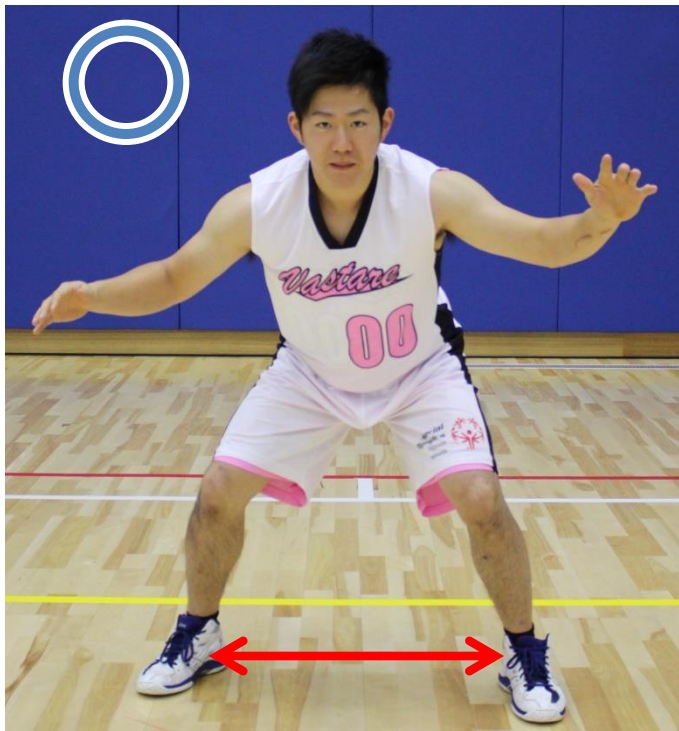
ディフェンス

【基本姿勢】

①ひざを前に出す

②ハンズアップ

スキル：サイドステップ、クロスステップ



チームディフェンス

マン・ツー・マン・ディフェンス

ゾーンディフェンス

プレスディフェンス

アスリートやチームに合った
ディフェンススタイルを選択することが重要！！

※現在、マン・ツー・マン・ディフェンスを推奨！

ルール

(1) スペシャルオリンピックススポーツルール第 I 章総則及びバスケットボール公式ルールを採用する。これに矛盾しない限り、公益財団法人日本バスケットボール協会の競技規則に準ずる。

(2) ボール

7号球。ただしジュニアおよび女子は6号球でも可
アスリートに応じて5号球も可

(3) トラベリング

正規ルール＋2歩まで可。ただし、そのことにより得点になったり、ディフェンスをかわしたりして有利になった場合はバイオレーション

ルール

- (4) フロントコートのスローインを
バックコートへ入れてもよい
- (5) タイтディフェンスを受けたときの5秒ルールは
フロントコートのみ適用
- (6) 各ハーフ7回目のチームファールから
フリースローが相手チームに与えられる
- (7) 競技会によってローカルルールが
設定されることがある。

※(4)～(6)は、2012年から採用された新ルール

ビギナーへの配慮

①用 具

- ・ ボール: 大きさへの恐怖
- ・ リング: 高さへの不安
- ・ コート: 広さによる負荷大

②メニュー

- ・ 楽しめること
- ・ ステップバイステップ: 基本的なスキル～丁寧に
- ・ 1クールは同じメニュー

③成功体験がたくさんできるように

ウォームアップ

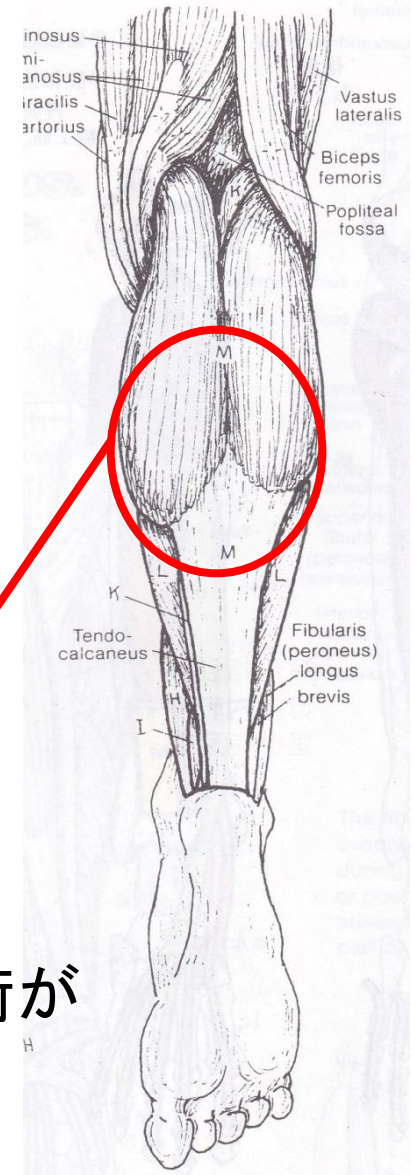
①体を温める

- ・心拍数と血流の促進
ランニング、軽いジャンプ、回転運動など

②ストレッチ：静→動の順

- ・ゆっくり伸ばす＝反動をつけない
- ・痛みを感じる以上に伸ばさない
- ・呼吸法

※筋肉の柔軟が不十分だと腱に負荷がかかり、断裂の危険性⇒
筋温を上げ、柔軟性を高める



個人スキル

チーム競技に参加が困難なアスリート

個人技能競技

【レベルⅠ】

- ・ ターゲットパス
- ・ 10mドリブル
- ・ スポットショット

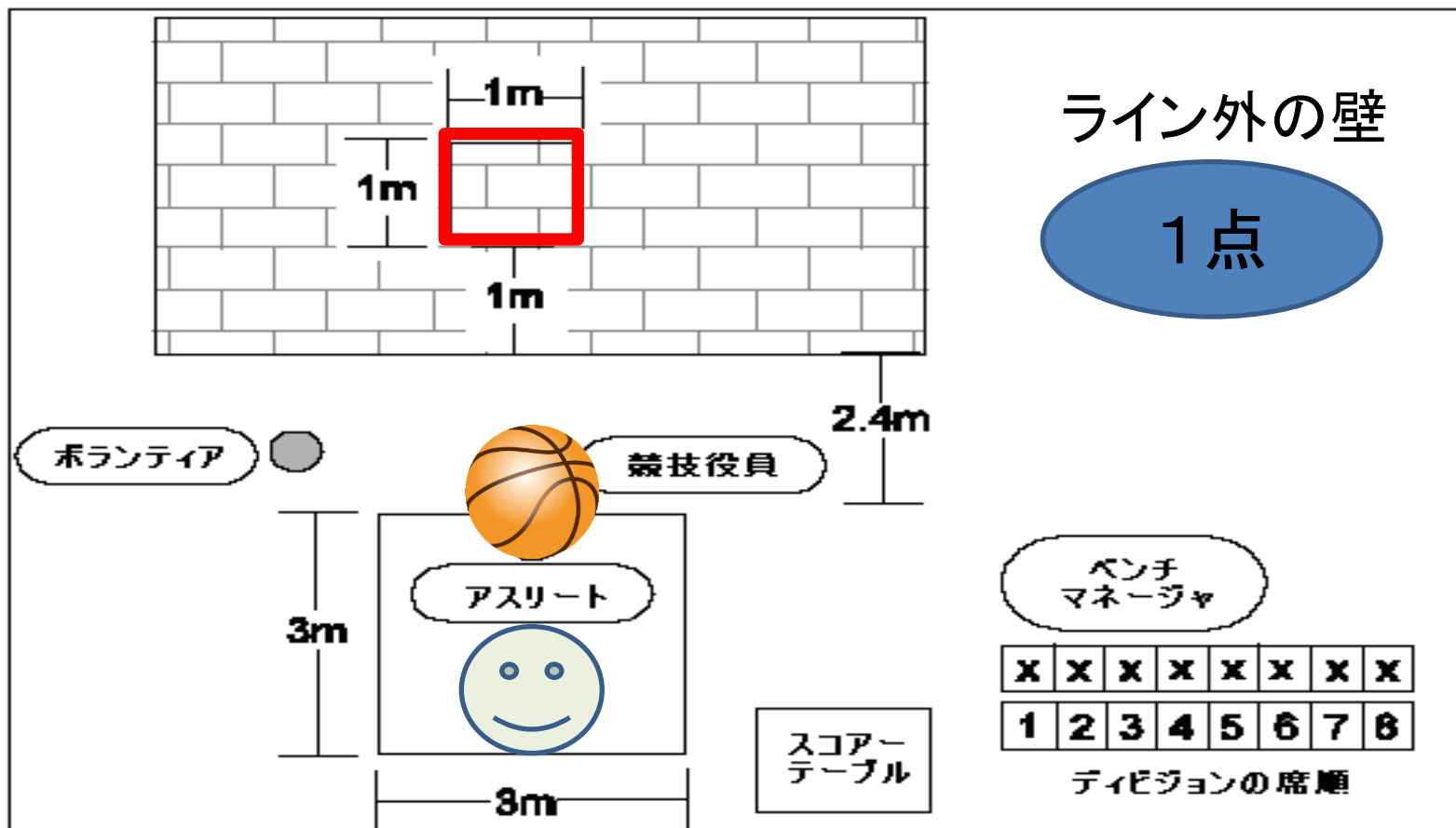
【レベルⅡ】

- ・ 12mドリブル
- ・ キャッチ & パス
- ・ ペリメーターシュート

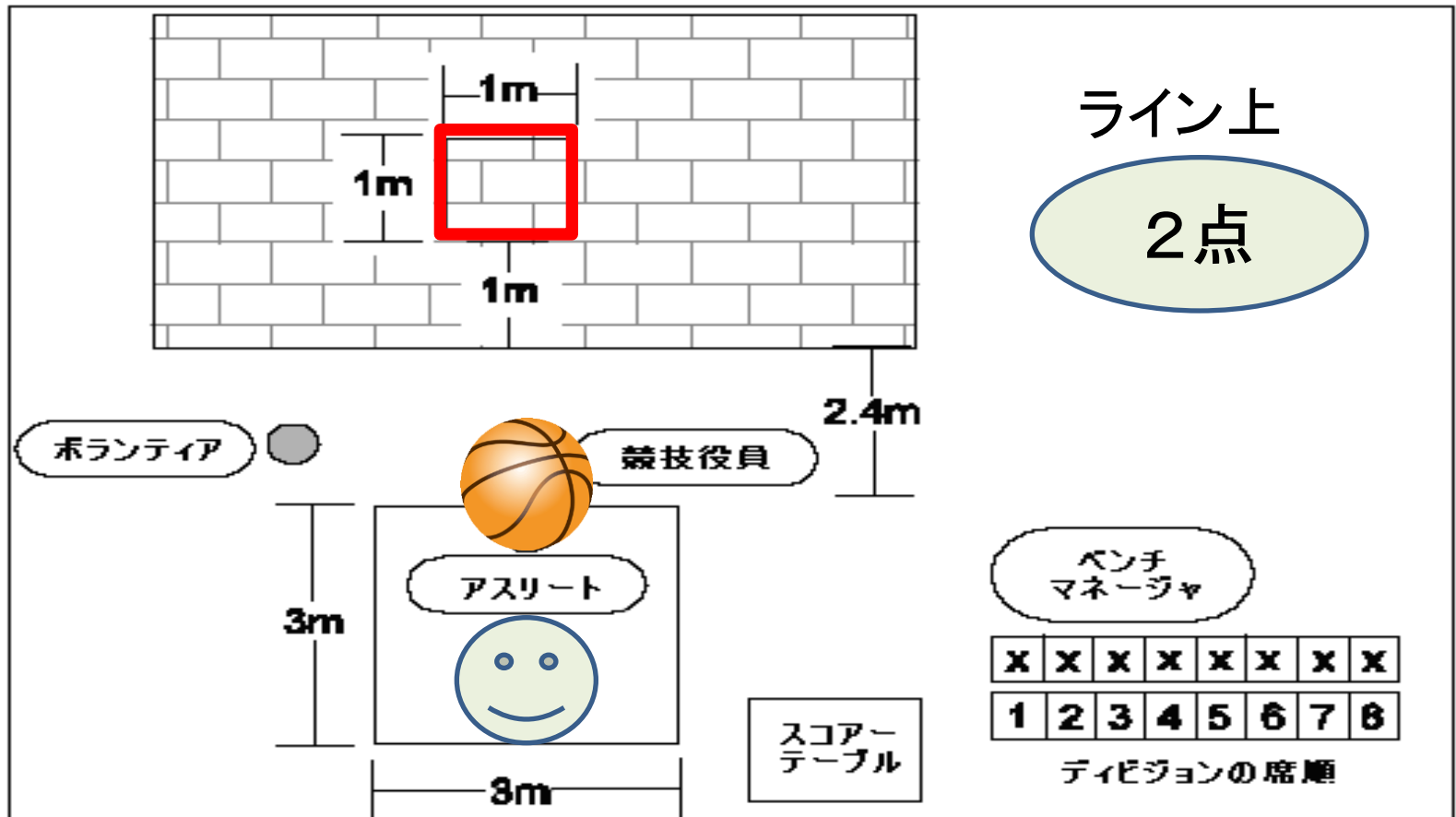
チーム競技可能なアスリート

BSAT: チーム競技参加用の申請記録に用いる
ドリブルおよびペリメーターシュート

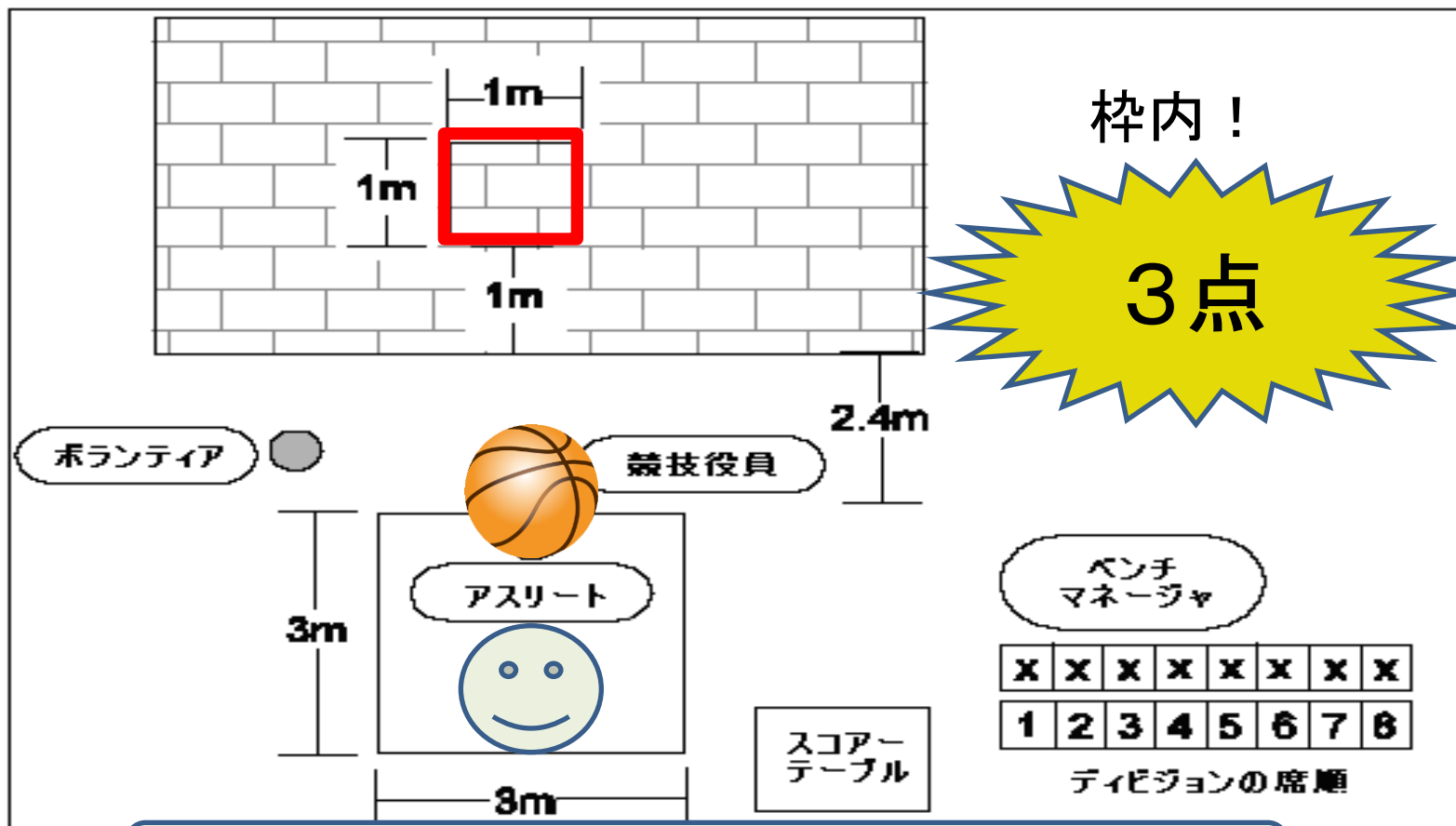
個人技能レベル I (ターゲットパス)



個人技能レベル I (ターゲットパス)



個人技能レベル I (ターゲットパス)

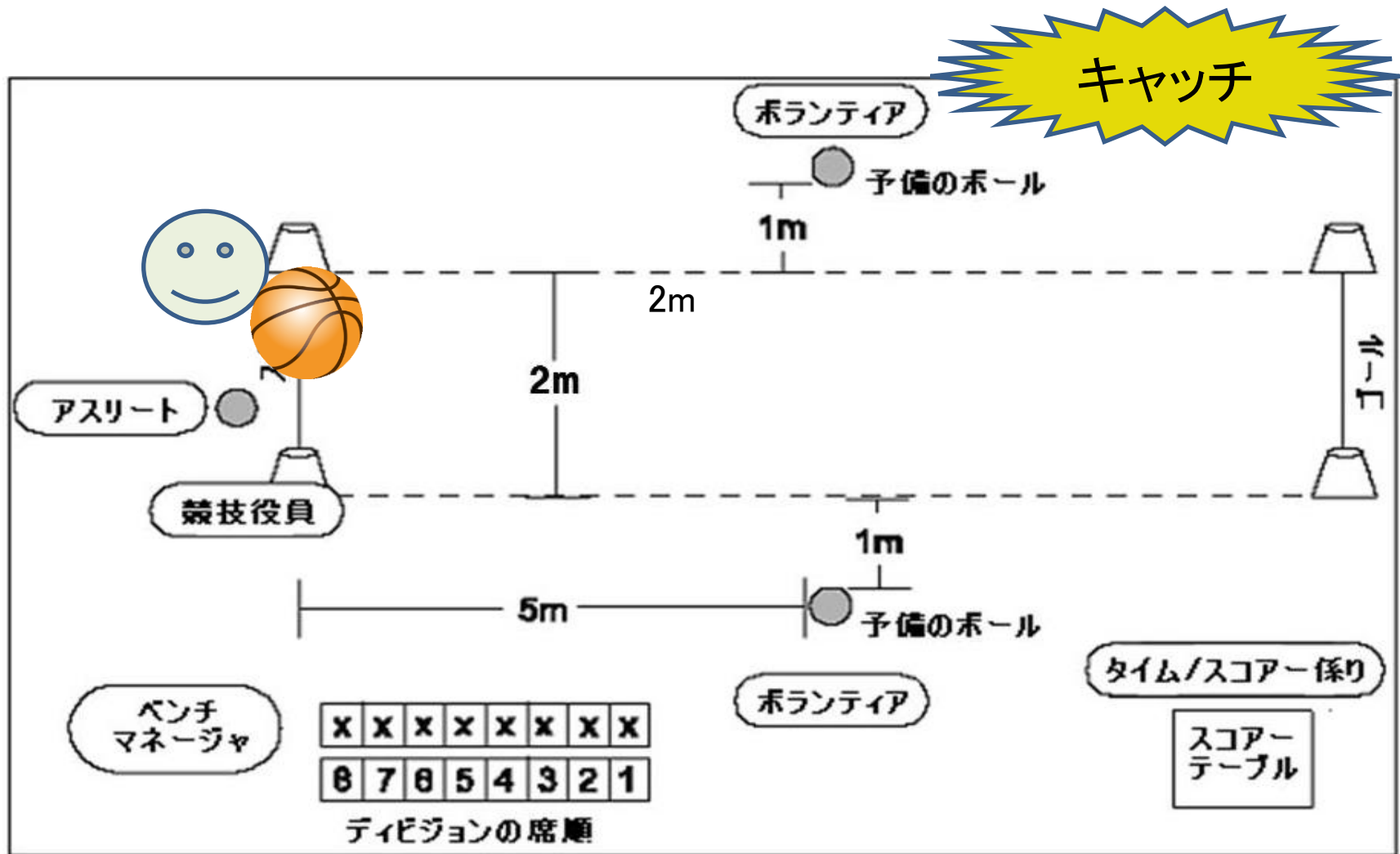


枠内！

3点

1バウンド以上でキャッチしたら+1点

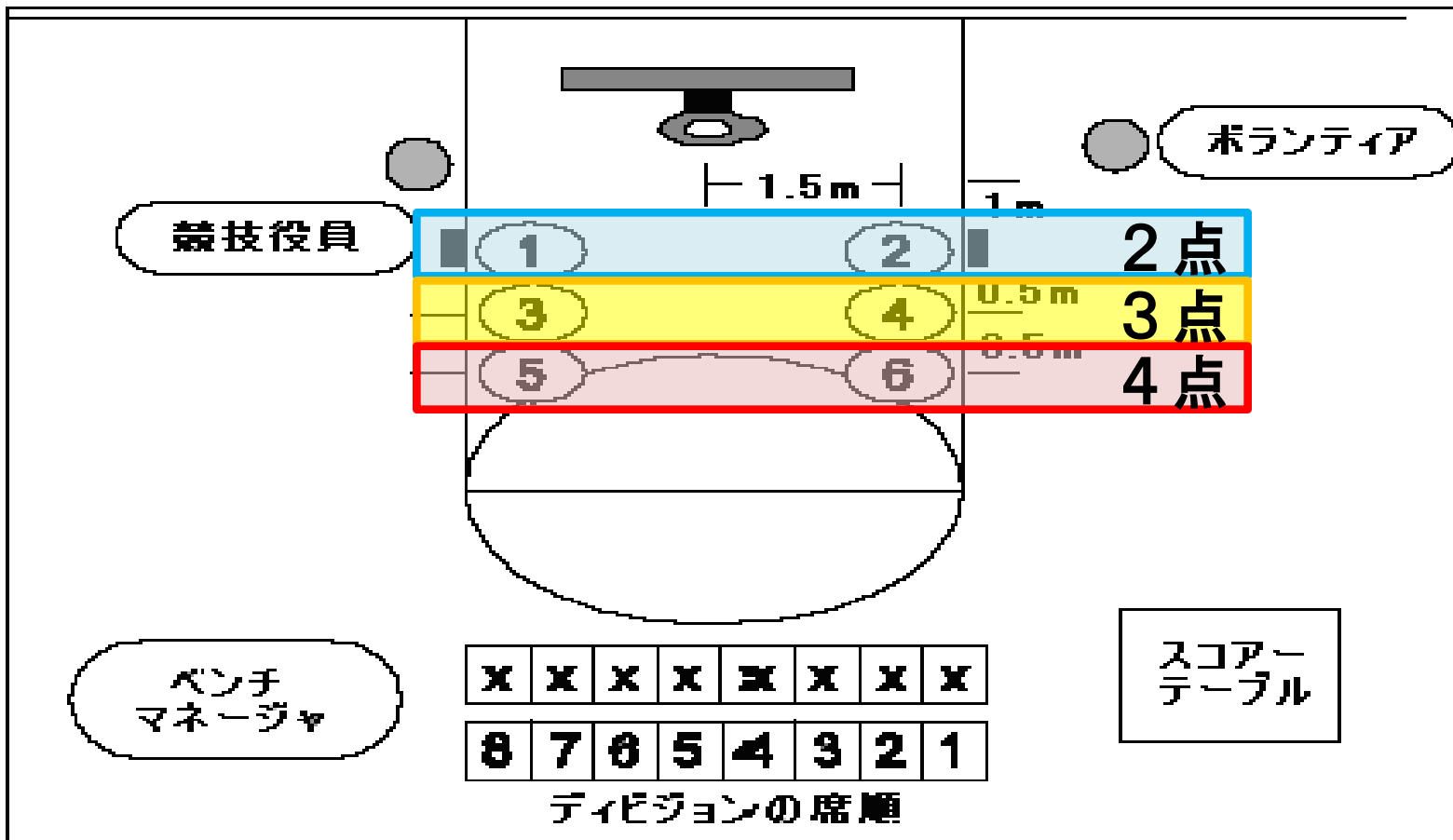
個人技能レベル I (10mドリブル)



反則1回につき+1秒のペナルティ

個人技能レベル I（スポットショット）

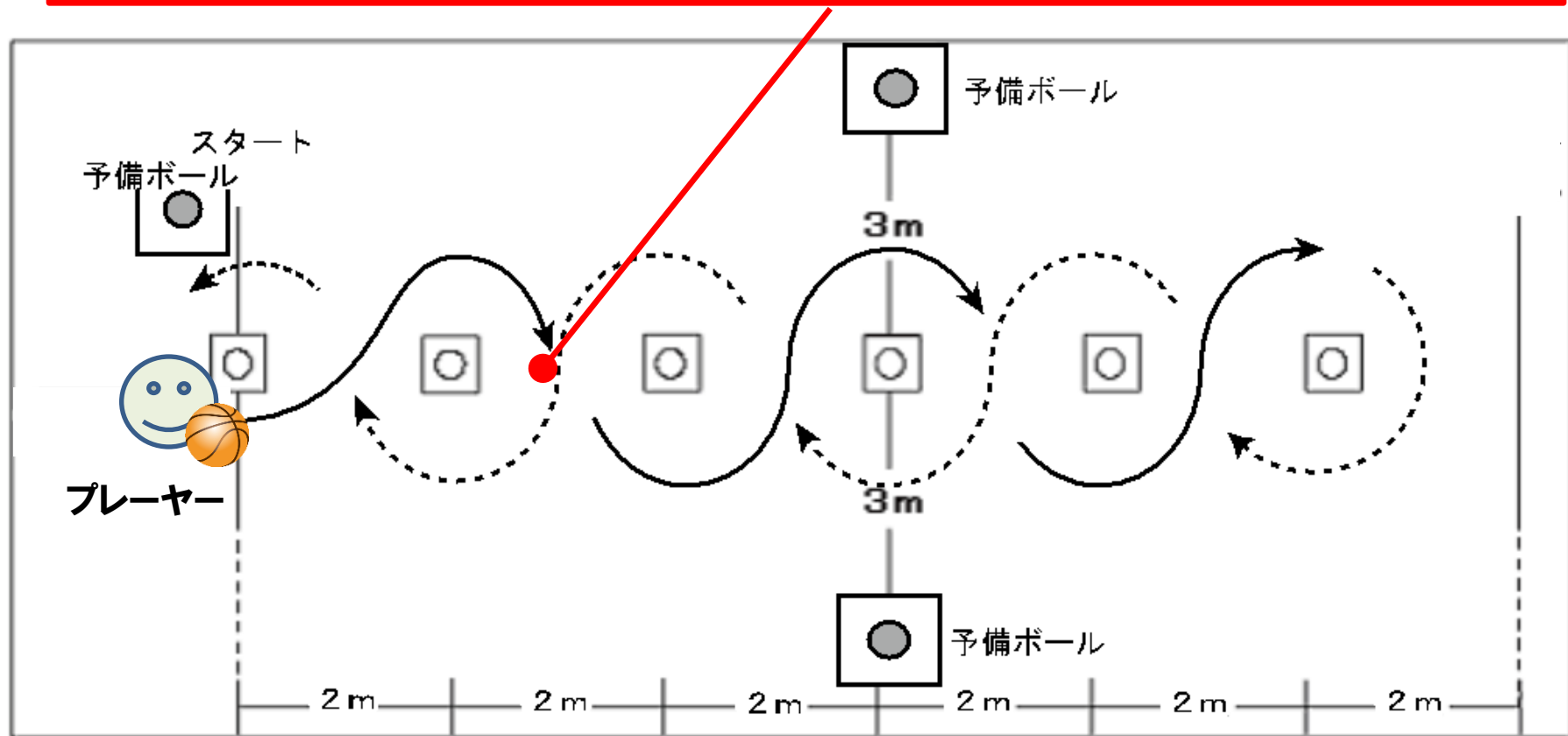
②→④→⑥→①→③→⑤の順で、2回ずつショット



ボードかリングに当たれば、入らなくても1点

個人技能レベルⅡ（12mドリブル）

コーンの間の通過回数をカウント（1回1点）



試技時間＝1分

個人技能レベルⅡ（キャッチ＆パス）

キャッチは**片足だけ**
でもラインの外に！

パスは**両足**をライン
の外において行う

試技時間＝1分

 ボールフィーダー（ボランティア）

 予備ボール

 ボールを集める係

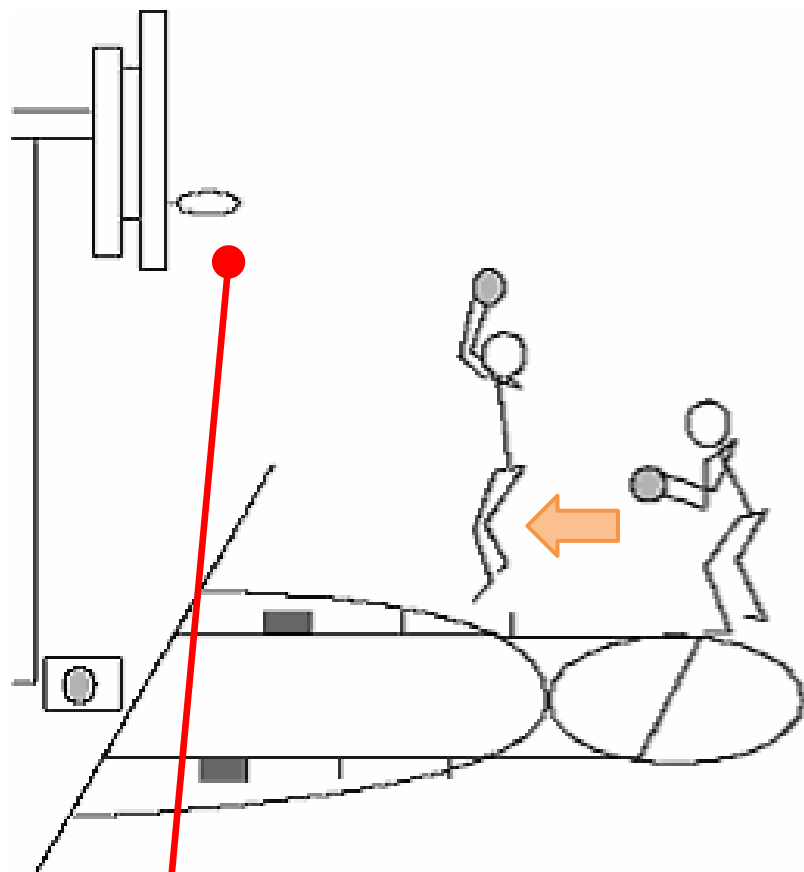
3m

3m

コートサイドライン 3m

パス成功1回1点、キャッチ成功1回1点

個人技能レベルⅡ（ペリメーターシュート）



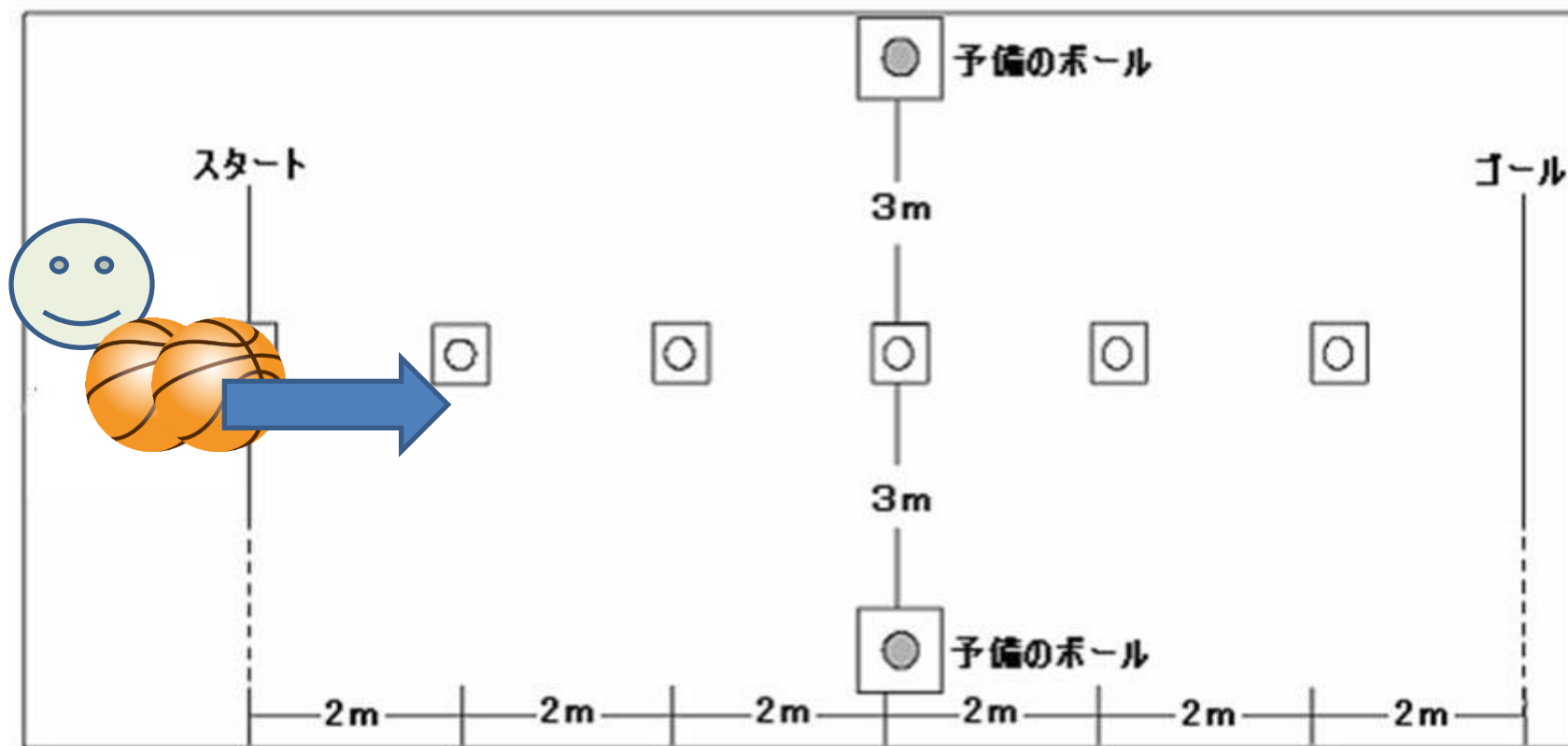
- ①フリースローラインに立つ
- ②ゴールに向かってドリブル
- ③半円の外側からシュート
- ④ボールを自分で拾う
- ⑤ドリブルで半円外に戻る
- ⑥シュート

試技時間=1分

ゴール成功数をカウント(1ゴール2点)

バスケットボール技能評価表(BSAT)

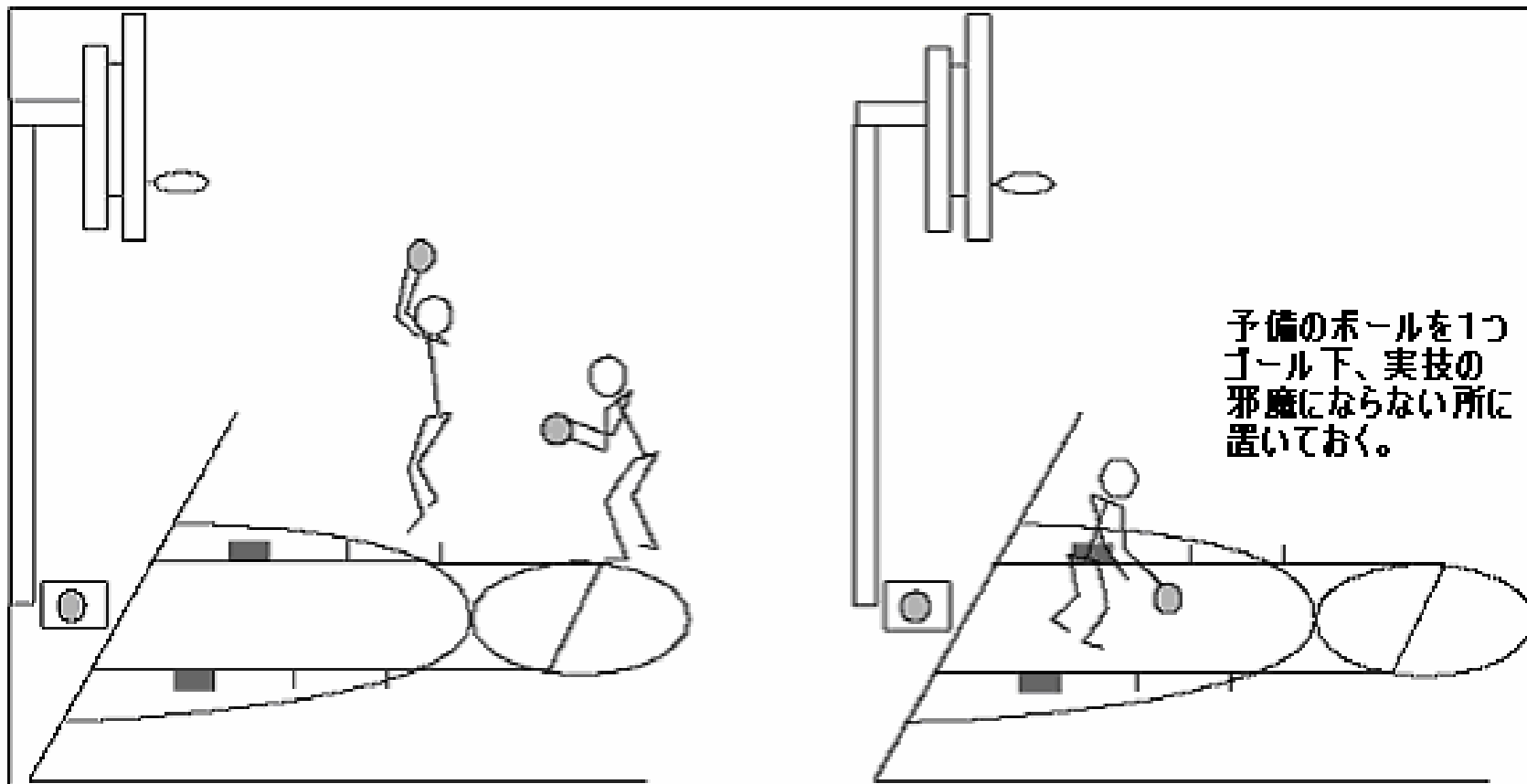
～ドリブル～



試技時間＝1分

バスケットボール技能評価表(BSAT)

～ペリメーターシュート～



※開始位置は、フリースローラインの右端または左端
他は個人技能レベルⅡと同様

チーム競技のディビジョニング手順

①BSATの申請記録により仮ディビジョンを作成



②仮ディビジョニング毎に対戦（予選）
（チームスキルチェック）



③他ディビジョンのチームとの対戦（予選）
（チームスキルチェック）



④決勝ディビジョンの作成



競技会における注意点

★マキシマムエフォートルールを理解

★競技の場であると同時に、それまでの
トレーニングの発表の場であることの理解

- ① 正確な 個人スキルスコアを申請する
- ② 予選において、スキルあるいはチーム力を隠さない
- ③ 登録されている全てのアスリートが
全てのゲームでプレイすること

まとめ

- ★ チーム競技・チームプレーを目指し、
仲間とのコミュニケーションをはかりましょう
- ★ 常に暖かい励ましを
- ★ チャレンジする意欲が持てるような配慮を
- ★ スキルアップのテンポは、個人個人違うこと
- ★ 易しいスキルから少しずつ
- ★ 成功体験がたくさんできるよう
- ★ アスリートと一緒に目標設定を
- ★ アスリートだけでなく全ての参加者の安全確保を

体育館での実技内容例

以下の項目の中から、CC開催地区との事前協議で決めたメニューを作ってください。
各スキルの指導方法については、各トレーナーの技量と経験に委ねます。

1. ウォームアップ

2. スキル習得方法

SOコーチングガイドをベースとした上で、
トレーナー独自の指導法を認める。

「シュート」、「ドリブル」、「パス」、「ボールハンドリング」、
「フットワーク」、「チームディフェンス」、「チームオフェンス」

3. 休憩の取り方

4. 個人技能競技またはBSATの実際

5. ミニゲーム

6. クールダウン