

H(希望)・E(熱意)・A(行動)・T(素質) = UP(高みへ)

## H・E・A・T UP SOUSOU

平成30年8月29日(水)発行  
相双地区育成センターだより  
文責:渡邊 英典(向陽中)

8月25日(土)の育成センターは男女別会場で練習しました。女子は午前に向陽中で練習し、男子は午後在原町二中で練習しました。コート2面が使えることで、一人ひとりのプレーの時間を確保することができました。女子は「トランディション」をテーマに、男子は「時間を失わないパスでディフェンスを揺さぶろう、他」をテーマにコーチ陣が役割分担をしてメニューを組み立てました。気温上昇が心配されましたが、8月最後の週末でもあったせいか酷暑とはならず伸び伸びとプレーする選手達の姿が印象的でした。来月には、プレリーグ戦が開催されます。さらに新人戦へと大会が続いていきます。育成センターメンバーの活躍を期待します。

## 【活動報告】



- 「時間を失わないパス」でディフェンスを揺さぶろう
- 「パス」と「ドライブ」と「カット」でペイントエリアを攻めよう
- ドリブルプッシュから3メンを作ろう

- 1 プレワークアウト
- 2 コーディネーショントレーニング
- 3 ドライブ&キック
- 4 パス&カット
- 5 トランディション
- 6 総合練習

選手は積極的にメニューに取り組み、充実した練習会にすることができた。3人のコーチが1時間ずつメインコーチを担当したことにより、指導内容を整理し、時間の管理を細かく行う事ができていた。さらに、選手への声かけも分担し、サポートにあたることもできていた。コート2面を使ったことで、前回よりも選手のプレー時間も増え、効率の良い練習を行えた反面、指示が通りにくくなる場面も多々見られたため、工夫が必要だと感じた。(天沼)



※第三者への公開・開示や不当な目的使用、複写及び複製を禁じます。

○トランディション(方向づけ)

- 1 ウォーミングアップ
- 2 コーディネーショントレーニング
- 3 アタックステップ(ドリブルジャンプ)
- 4 スペーシング
- 5 ロングクローズアウトからの2対2
- 6 体幹トレーニング

- 序盤は声の小ささから、控えめな姿勢が目立ったが、練習を進めていくにつれて、徐々に周りを励ます声選手の中から出てきた。
- 普段使わないようなステップを練習することによって、アタックの際にディフェンスとのずれを作ることに成功している選手が見られた。(松野)



**\*\*\*アスリートノートを配付しました\*\*\***

自己管理能力が必要とされるスポーツ選手。ただなんとなく日々の練習や食事、睡眠を繰り返すのではなく、記録することで多くの「気づき」が生まれます。自分をよく知ること目標達成に近づくのです。ぜひ活用していきましょう。

※第三者への公開・開示や不当な目的使用、複写及び複製を禁じます。