

平成30年度 ジュニアサマーキャンプ 活動報告

日時 平成30年 8月18日(土)~19日(日) 1泊2日

場所 18日:福島第二中学校 19日:福島第一中学校

1 参加者	男子	30名 (1名見学)
	女子	33名 (1名初日のみ)
	指導者 講師	10名 (H29年度 U-14、U-13県選抜スタッフ)
	見学・サポートコーチ	16名(各地区育成センター・地区選抜担当者)

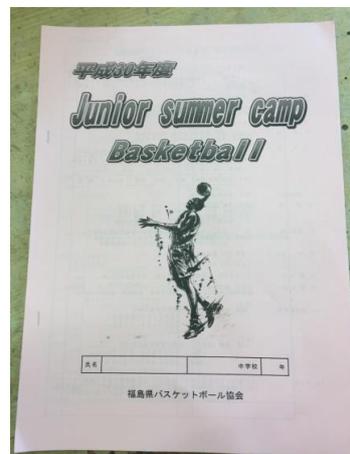
2 内容

第一日目

- (1) 体づくりトレーニング(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) コンタクトに負けない体の使い方
- (4) ディフェンスファンダメンタル
 - 1on1(コースチェックとディレクション)
 - 2on2(レシーバーのディフェンスとヘルプディフェンス)
 - 3on3・4on4(ボールマンディフェンス、ローテーション)
 - スクリーンに対するディフェンス
 - リバウンド
- (5) オフェンスファンダメンタル
 - アウトナンバーのオフェンス
 - トランディションオフェンス
- (6) スクリメージ

第二日目

- (1) 体づくりトレーニング(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) オフェンスファンダメンタル
 - ポジション別のオフェンス(男子)
 - ペイントエリアのオフェンス(男子)
 - スペースを使ったオフェンスドリル(女子)
 - ドリルを生かした3:2(女子)
 - リバウンドからのトランディションオフェンス(女子)
 - アウトナンバーオフェンス(男子)
- (4) ディフェンスファンダメンタル
 - ポジショニングとボールプレッシャー
 - ヘルプディフェンスとローテーション
 - コンタクトをしてからのリバウンド(ヒットファースト)
- (5) スクリメージ



セッション1 (栄養・食事指導)

講師 青塚 智美 (福島市立渡利小学校 管理栄養士)
(JBA B級審判員)

内容 スポーツ千選手の食事と栄養について

セッション2

- 自己紹介
- 県選抜選手に求めるもの・心得について



渡部コーチの話を真剣に聞く選手たち



ドリブルコースチェックを指導する一条コーチ



コンタクトに負けない体の使い方



1on1(ディレクション)を説明する石川コーチ



チームメイトのプレーを真剣に観る選手



レシーバのディフェンスを説明する石川コーチ



さまざまな声かけをするサポートコーチ



一条コーチの話を真剣に聞く選手たち



スペースの確認をしながら3:2



ボックスアウトの説明をする石川コーチ



栄養指導をする青塚氏



説明をする渡部コーチとサポートコーチ

～サマーキャンプを終えて～「限界突破」

今年で4回目となったサマーキャンプ。例年、暑さとの戦いから始まるキャンプだが、2日間とも練習しやすい環境の中で有意義な活動ができた。「強い福島をつくらう」をテーマに、昨年度のジュニアオールスターでの反省点を生かした練習内容となった。各地区DCの活動の中から精鋭たち男女各30人を招集したが、活動初日はプレーに遠慮が見られ、個々のよさが発揮できなかった選手が多かった。しかし、寝食を共にすることでひとつのチームとして2日目に活動を迎えることができた。前日とは明らかに表情が変化し、随所に好プレーやわくわくするようなプレーが見られるようになった。この2日間で大きく成長した選手を多く見ることができ、今後のさらなる成長が楽しみになってきた。

12月の各地区選抜競技会に向けて、選手選考と練習会が行われる。さらに、平行して育成センター活動も充実させていかなければならない。選手にとってはいろんなバスケットを吸収するとよい機会といえる。多くのものを吸収し、自分のバスケットを広げてレベルアップしてほしいと願っている。

福島県バスケットボール協会 U-15育成部長 佐藤良平