

第1回チーム香川練習会（9月13日 香南中）

1. 目標

- ・「日本一の中学生」のために「日常生活で大切にすべきこと」を学び、実践する意欲を高める。
- ・失点を減らし攻撃回数を増やすために、ルーズ・ディフェンスの基礎を学び、ゲームで失敗を恐れずに挑戦する。
- ・物事を徹底することの大切さを実感し、勉強・部活・学校行事などで実践する。

2. 学習指導過程

時刻	活動・学習内容	留意点、スタッフの動き
8:30	<p>開始式 ・ 出欠確認 ・ 佐々木より</p> <p>1. 本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「日本一の中学生」とは何か？</p> </div> <p>・ 香川選抜の横断幕には「日本一の中学生」と書かれている。</p> <p>・ 毎年の先輩たちが「日本一中学生らしい中学生」をめざしている。</p> <p>2. 学習課題について予想を立てる。 (選手の予想)</p> <p>・ 挨拶 ・ 礼儀 ・ 必要な声 ・ きびきび動いている</p> <p>・ 自分たちで必要な練習を考える ・ ルーズ</p> <p>・ ディフェンス ・ 靴の脱ぎ履き</p> <p>3. 予想に対して検証する</p> <p>(1) 「日常生活で大切にすべきこと」</p> <p>・ 4グループにわかれて挨拶・集合、靴の脱ぎ履きの練習をする。</p> <p>・ 荷物を整理整頓する。</p> <p>どのような挨拶や集合がよいか、そのようにする理由、やってみての感想、等を意見交換する。</p> <p>「人から見られていないところをどれだけしっかりや</p>	<p>・ 佐々木によるホワイトボードを使った指導。質問形式による選手とのやりとりが中心。</p> <p>・ どれも大切なことだと認めた上で、本時では「日常生活で大切にすべきこと」「ルーズ・ディフェンス」を検証することを確認する。</p> <p>・ スタッフはそのうちの1つに入り、声の大きさ(ここでは一番大きな声。その場に依じた挨拶の使い分け)やバランスの良い集合体型を指導する。</p>

れるか」が「オフボールサイドでの攻防やオフボールマンディフェンス」につながることを理解する。

9:30

(2) 「ルーズ・ディフェンス」

① 二人組でボールを転がしておしり・肩からすべり込むルーズ&フォロー

② 二人組でリバウンド。両手でムービングリバウンド。片手から両手へのリバウンド。(バチンと音になるくらい強く引きつける。) 着地の姿勢。

③ 1線

ア 姿勢(パワーポジション、足の幅、足の裏の使い方、軸、切り返し時の内転筋、ハンズワーク)

イ フットワーク A 左右 B オール C 3線→1線

(足を止めない、ディレクション)

④ 2線と3線

位置関係(2線は角の二等分線上、3線は角の二等分線とミドルラインが交差した位置)、クルーズドとオープンディナイの使い分け

ア ディナイチェイスドリル

イ ピストルバンプドリル

・絶対にぶつからないよう指導。

11:00

(3) ゲーム

・本時の学習を失敗してもいいので実践する。

集合・コートの出入りのダッシュ、開始の挨拶、ナンバーコール、荷物の整理整頓、観戦態度

・激しいディフェンスと積極的なルーズ

・学年別、ガード・フォワード・センターでチーム分け。

チーム分け担当()

12:00

4. まとめ

・学習課題について「日常生活で大切にすべきこと」「ルーズ・ディフェンス」を学び、検証の感想を意見交換する。

・スタッフも一緒に勉強する姿勢を示す。

12:30

体育館から出る(完了)

・挨拶・荷物・靴の履き方等を細かく指導。

