

バスケットボール技術が小学生児童 女子ポートボール技術習得に果たす効果

川崎医療短期大学 一般教養

湯 浅 泰 生

(昭和61年8月27日受理)

The Method of Instruction for the Schoolgirls to master the 'Portaball' Techniques

Yasuo YUASA

Department of General Education Kawasaki

College of Allied Health Professions

Kurashiki 701-01, Japan (Received on Aug. 27, 1986)

Key words: 小学生女子, パス, キャッチング, フットワーク, ボディコントロール

概 要

ポートボールの技術指導にあたって、基礎的技術、応用技術、また個人プレー、チームプレーなど、指導していかなければならないが、小学校女子児童の体力、集中力、判断力等を考えると、応用技術、チームプレーには限界があると思われる。従って、基礎技術、個人プレーに重点をおいて指導した方が、児童達も吸収しやすく、またゲームに際してもすぐ役立つと思われる。

本稿では、初歩の基礎的技術の練習法を具体的に記述する。

はじめに

小学校児童女子ポートボール技術指導にあたって、現在筆者の指導しているチームは、3年生～6年生までの児童で編成されている。

30分余りのゲームの間、また練習の間、いかに児童達の体力を持続集中させることができるか、このことは指導にあたって一番苦労することであり、個々の技術指導以前の問題となってくる（このことは中・高校生などのバスケットボールチームにも該当することで、優秀なチームほど一人ひとりのプレーヤーが一つひとつのプレーに集中して取りくんでいる）。まだマリつきをして遊んでいる時代である低学年層への指導は特にむずかしいのである。

年間3～4回の公式ゲームがあり、1戦でも2戦でもより多くのゲームに勝てるよう指導しているが、勝敗にこだわりすぎると、子供会育成連絡協議会の子供の健全育成の精神に反することともなり、かと言って単なるレクリエーションに終わると試合には勝てないことになる。いずれにせよ現在は多少なりとも試合に出場し、その経験が小学生時代のよい思い出の一つとなればと考えている。

1. ポートボール競技とは

① 施設および用具を使用し、9名ずつのプレイヤーからなる2チームによってプレイされる。各チームの目的は規則にもとづき、相手チームのディフェンスを適切にきけながらパス、

ドリブルでボールを運び、味方チームのゴールマンにシュートし、互いにその得点を競い、一定の時間の後、得点の多い方が勝ちとするゲームである。

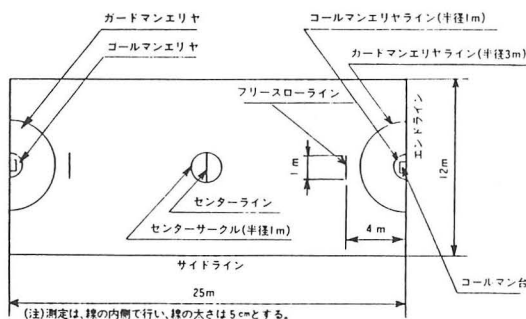
② チームの構成（公式ゲーム）

各チームは、小学校児童女子で9名のプレイヤーと交代要員6名以内とする。ゲームに出場する9名のプレイヤーのうち6年生は4名以内とする。

③ 競技時間

ゲームは、ハーフタイム3分間をはさんで前半7分、後半7分とする。

④ コート



(図 1)

⑤ ルール

ポートボールゲームのルールはバスケットボールゲームのルールにはほぼ準じている。細部に相違点があるがルールに関しては明記しない。

2. 個々の練習に入る前に理解しておきたいこと

①ポートボールゲームのコートは、バスケットボールコートと違い、屋外のコートで行われている。そのため、バスケットボール的なダッシュ、ストップ、ターン、ドリブルを行った場合、スリップやイレギュラーバウンドなどをおこし、思いのままのコントロールができないのが現実である。

2：2とか3：3のようなこまかなチームプレー練習ももちろん必要であるが、ボディコントロール、フットワーク、パスワークなどの基礎技術にしっかり時間をかけてマスターさせ

たほうがゲームに際して前後半7分ずつしかないゲーム時間を考えると有利なようである。

3. 技術の基礎能力（練習法）

(1) ルールの理解

初めてポートボールを経験する子供にとって、いことである。筆者の指導するチームの場合、一つひとつルールを説明する時間も余りなく、練習の休憩時間にわかりやすく根気よく理解させている。

(2) ボールハンドリング

① ボールのつまみあげ

ボールを右(左)手にのせ、5本の指で強くつまむとボールはわずかに上にあがる。おちてくるボールをうけて連続してくり返す。

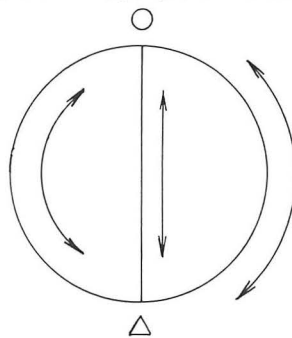
② ボールのふりまわし

足を横に開き、安定した姿勢をとり、ボールを腰のまわり足のまわりをいろいろな方向にふりまわし、片手から片手へのボールの受けわたしを練習する。

(3) バスケットボール的フットワークになれるよう

① サークルおにごっこ。

おにと逃げ手の動ける場所をセンターサークルとセンターライン

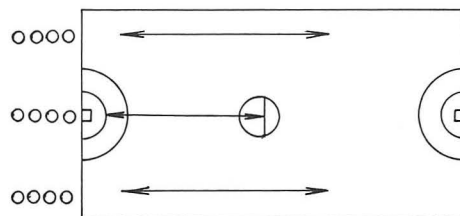


(図 2)

上ときめておく。おにと逃げ手の走り方はすべてバスケットボール的フットワークとなる。

② ダッシュストップターン

指導者のホイッスルの合図により、下図のよ



(図 3)

うにストップターンを行う。

その際笛がなったら、むだなステップをしないよう、すばやくストップする。

4. 基礎技術

(1) パス・キャッチ

ボールをパス・キャッチするということは、簡単なようであるが、子供達にとってはなかなかむずかしい技術である。パスする際思った所にボールがとんでくれない。キャッチしようと思えば目をつむってしまったたり、突き指をしたり、また、バウンドしたボールがどれだけ跳ね返るか判断できないことが多いようである。この基礎技術であるパス・キャッチの出来るチームと、出来ないチームとは自ずとゲームを始める前から勝敗が決まっているようなものと言って過言ではない。

(2) いろいろな条件下でのパス・キャッチの練習

・ゲームで実際にプレーされる場面においてのパス・キャッチの練習を行う必要がある。

・ゲーム中最も多く使用されると思われるパスの種類

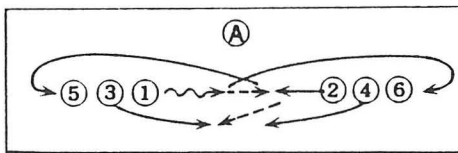
- ・チェストパス
- ・バウンズパス
- ・アンダーハンドパス
- ・ショルダーパス
- ・オーバーヘッドパス

① 対面パス

もっとも簡単な方法で、ほぼ正面からくるボールを立ちどまったままキャッチし、正面にいる受球者にパスする。

② ランニング対面手渡しパス

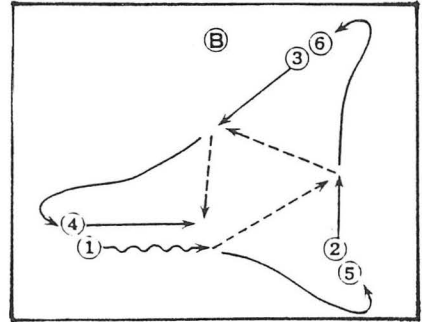
走りながら前方からくる受球者に手渡しパスをする。



(図 4)

③ ランニング三角パス

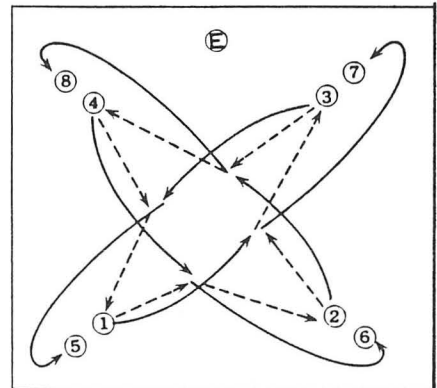
走りながらななめ後方からくるボールをキャッチし、ななめ前方を走る受球者へパスする。



(図 5)

④ ランニング四角パス

ななめ前方からくるボールを立ちどまったままキャッチし、ななめ前方を走る受球者にパスした後、ただちにスタートし、ななめ後方より

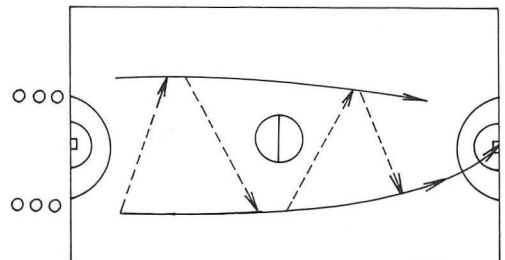


(図 6)

パスされたボールをキャッチし、立ちどまっているプレイヤーにパスする。

⑤ ツーメンダッシュ

同じ方向へ並列して走るプレイヤー間のパス。



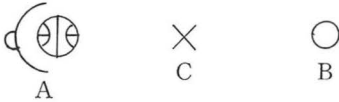
(図 7)

⑥インターセプトされないためのパスのしかた

(1) ノーマーションパス

パスするための準備のモーションのないパスのしかたを、ノーマーションパスという。

(2) フェイントパス



(図 8)

図において、オフェンスAはディフェンスCにインターセプトされることなく、オフェンスBにパスすることを練習する。BがキャッチすればCはBの前に立ち、同じことを練習する。

(技術のコツ)

㊦ ディフェンスの手よりも速くボールを動かしてパスする。

㊧ ボールの位置は動かすことなくからだだけ移動することによって、ディフェンスのからだを動かしパスする。

㊨ 目を使ってフェイントする。

5. ドリブル

ドリブルもそのゲームの勝敗に大きな影響力をもっている。ドリブルの練習もいろいろとあるが、楽しくスピード感のあるものが子供達にはむいていると思われる。

(1) ドリブルのつきかた

足をわずかに前後に開き、ボールを膝と腕の屈伸で真下に連続してつく練習をする。

〈サークルドリブル練習〉

(2) センターサークルを右回りのときは右手、左回りのときは左手でドリブルする。

(3) 前まわり方向変換

サークルドリブルを1周したら、サークルの内側を向いてストップし、ボールをサークルの外側に引きもどして手をかえて、反対側にドリブルすることをくり返し練習する。

(4) 後まわり方向変換

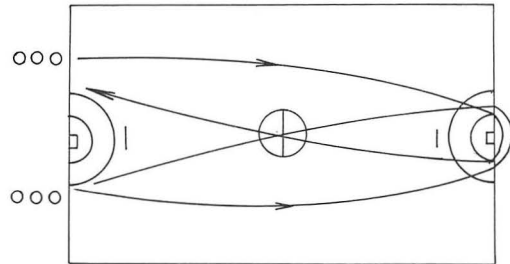
サークルドリブルを1(半)周したら、サークルの外側を向いてストップし、そのまま手をかえて引き返す。

(5) サークルドリブルおにごっこ

おにはサークルの一方に立ち、逃げ手はその反対側に立つ。両者の動けるところをサークル・センターライン上のみときめ、ドリブルしながらおにごっこをする。

(6) ドリブルリレー

2組にわかれ、ゴール台の後ろを回って帰ってくる。その際行きと帰りのドリブルの手をかえて行う。



(図 9)

6. ドリブルキープ(練習法)

1:1で(いろいろな場面における)ドリブルのスピードと変化でディフェンスをぬく練習をする。最初はハーフスピードで行い、徐々にフルスピードで行う。いつも同じプレイヤー同士で行うのではなく、いろいろなプレイヤーに挑戦してみるようにする。

ドリブルキープ力をつける方法もいろいろあるが、ポートボールの場合、オフェンスプレイヤーのもっているボールをディフェンスは奪うことはできないのだから、とにかくオフェンスはフルスピードでディフェンスをぬくことが必要である。

7. オフェンスのフットワーク

このフットワークは、練習の初めか終わりに、補強運動としてバスケットボールのフットワークになれさすために取り入れてもよい。

(1) 連続うまとび

チーム全員が1列になりうまとなる。最後尾の人から前へ前へととびこえて、全員をとびこえれば前でうまになる。これをくり返し練習

する。

(2) 連続片足ジャンプ

エンドラインからエンドラインまで片足で連続ジャンプする。コート中央でジャンプする足をかえる。

(3) サイドキック

右左連続キックすることを練習する。少しずつ前進する。



(写真1)

〈敏捷性の補強運動〉

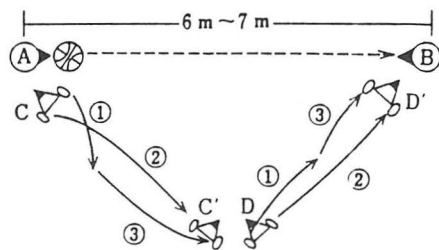
㊦ スクワットスラスト

立位 → 腕伏伏 → 方位の運動を、自分でできるかぎりの速さで行う。

① オーバーヘッドパスとアンダーハンドパスをできるだけ早くくりかえす。

㊦ ダッシュアンドバック

ABがパスするのにあわせて、CDはダッシュしバックする。



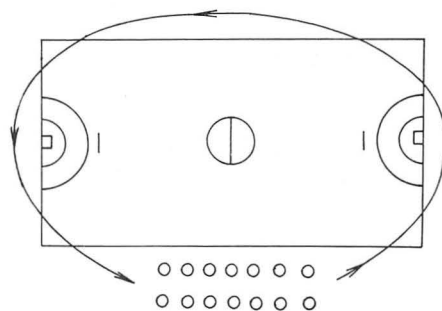
(図 10)

〈持久性の補強運動〉

㊦ スプリン走のくり返し

図のようにチーム全員2列にならび、ジョギング程度の速さで走らせる。指導者の合図で2名ずつコートの周りを全力ダッシュする。そして列の最後尾につく。これをインターバルトレーニングの行いかたで実施する。筆者のチームの

場合、その日の練習の最後にもってきている。



(図 11)

8. 攻撃的フットワーク効力増大の条件

〈効果的な攻撃的フットワーク〉

(1) ディフェンスの前面よりは、背面でのフェイントは有効なものとなる。

(2) パスした直後、キャッチした直後、なにかした直後に連続するフェイントは、有効なものとなる。

(3) ディフェンスが忠実に対応しようとすればするほど、フェイントの効果は確実になる。

(4) 自分の得意のフェイントは効果的なものとなる。

9. ディフェンスのフットワーク

㊦ 防御姿勢の安定くハンズアップ

正しいディフェンス姿勢とは、足を前後に開いて、膝は適当にまげ、重心は両足平等にかけ、前方のほうの手を上、後ろ足のほうの手を下に構える。

① この姿勢は、だれにでもかんたんにできるが、むずかしいのは、つねにその姿勢をとることであり、その姿勢をつづけることである。ここでディフェンス姿勢の安定をねらった練習の必要性がある。

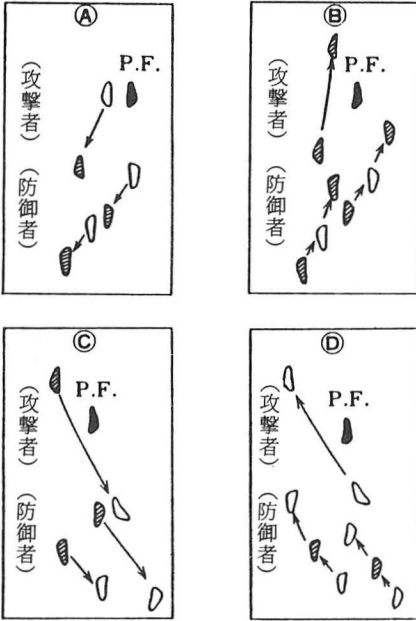
(1) ディフェンス姿勢の「姿勢変換」

(2) 正しいステップの要領

㊦ サイドステップ

① クロスステップ

㊦ ランニングステップ

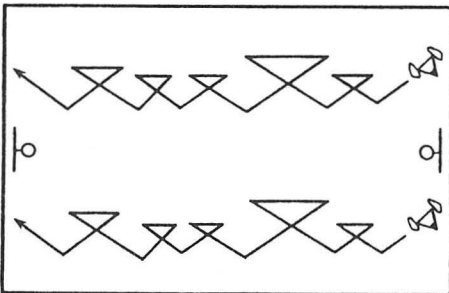


(図 12)

クロスステップとランニングステップの相違点は、ランニングステップは肩の線と腰の線は同じで、ステップする方向はそれと直角であるのに対し、クロスステップは肩と腰の線がちがう点にある。

このような姿勢でのランニングステップで、そのスピードがおちないためには、走る方向へ腰の線が向いていけばよい。

(3) クロスステップ
笛による競争的練習



(図 13)

まとめ

以上のような基礎技術の上に、いろいろなチームプレー、そして9：9のゲーム的練習に入っていくわけである。どのチームの指導者ももっと多くの技術をマスターさせてやりたい、一戦でも多くゲームに勝ちたい、勝たせてやりたい、そのような気持ちでいっぱいではないかと思う。しかし、筆者がここ何年間か数多くのチームを見て感ずることは、細かい技術よりも、これまで述べてきたように、基本的な技術と、ゲーム(7分-3分-7分)の間出来る限り子供がプレーに集中させることができるか、これだけを徹底して指導すれば、ゲームもよりよい結果がでると考える。

主要参考図書

- (1) 吉井四郎著：バスケットボール教室 大修館書店、1970
- (2) 岡山市子ども会：ポートボール・ルールブック 岡山市子ども会育成連絡協議会