保体(中)部会　実技研修会　終了報告

テーマ	「教師がお手本を見せる！　～バスケットボール編～」
日　時	令和8年9月17日(木)
会　場	江別市立野幌中学校　体育館
講　師	三澤　貴弘　氏（江別市立野幌中学校　教諭）
参加者	29名

研修会の様子



講師の三澤貴弘氏は、大学進学後プロバスケ選手としてABA の静岡ジムラッツ、bj リーグの富山グラウジーズ、新潟アルビレックス BB でご活躍された経歴がある。今回は授業でも活用できるファンダメンタル系の練習内容を紹介していただいた。



導入のウォーミングアップから始まった。最初はボール操作に慣れるため、様々なハンドリングを行った。慣れてくると速く回数をこなす、目線を下にしない等の段階に応じて課題設定するとよいことを説明していただいた。



ドリブルをしながら 1 対 1 で鬼ごっこをする方法を紹介していただいた。サークルの線の上をドリブルしながら制限時間を設定し、それまでにタッチするという内容であった。



1on1を行った。ドリブルのファンダメンタルをいくつか紹介していただいた後に、フリースローライン上からドリブルで相手を抜く練習を行った。ボールや目線、ドリブルの付く位置等の様々な視点を意識できるかで技能の高まりが変わっていくことを説明していただいた。



最後にシュートについてポイントを確認しながら行った。BEEF理論についての説明をしていただき、実際にそのポイントを意識してシュートを打った。また、生徒が楽しめるような簡単なレクリエーションも紹介していただき、本講習を終えた。