令和８年度　福島県各地区 Ｕ１４ＤＣコーチ伝達講習会【女子】実施報告

１　日　時　令和８年５月３０日（土）９：００～１２：００

２　会　場　郡山市立郡山第三中学校

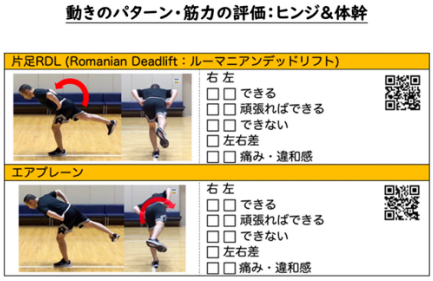
３　参加者　各地区 Ｕ１４DC スタッフ、中学生年代を指導するコーチ（計２８名）

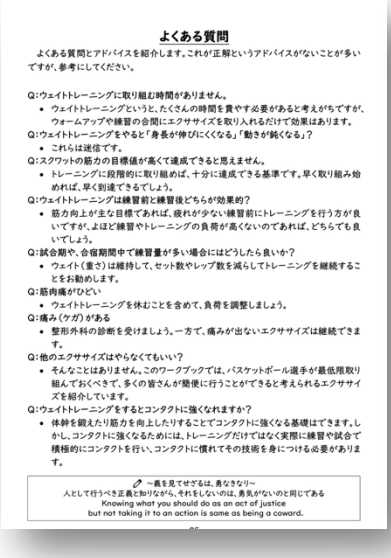
４　講　師　石川　望美氏（福島県 Ｕ１４女子チーフコーチ）

５　内　容　○JBA の方針に沿った DC 活動のコーチング

　　〇オフェンス、ディフェンスのファンダメンタルの指導法

〔伝達講習会の様子〕





よくある質問

よくある質問とアドバイスを紹介します。これが正解というアドバイスがないことが多いですが、参考にしてください。

Q:ウェイトトレーニングに取り組む時間がありません。
- ウェイトトレーニングというと、たくさんの時間を費やす必要があると考えがちですが、ウォームアップや練習の合間にエクササイズを取り入れるだけで効果はあります。

Q:ウェイトトレーニングをやると「身長が伸びにくくなる」「動きが鈍くなる」？
- これらは迷信です。

Q:スクワットの筋力の目標値が高くて達成できると思えません。
- トレーニングに段階的に取り組めば、十分に達成できる基準です。早く取り組み始めれば、早く到達できるでしょう。

Q:ウェイトトレーニングは練習前と練習後どちらが効果的？
- 筋力向上が主な目標であれば、疲れが少ない練習前にトレーニングを行う方が良いですが、よほど練習やトレーニングの負荷が高くないのであれば、どちらでも良いでしょう。

Q:試合期や、合宿期間中で練習量が多い場合にはどうしたら良いか？
- ウェイト（重さ）は維持して、セット数やレップ数を減らしてトレーニングを継続することをお勧めします。

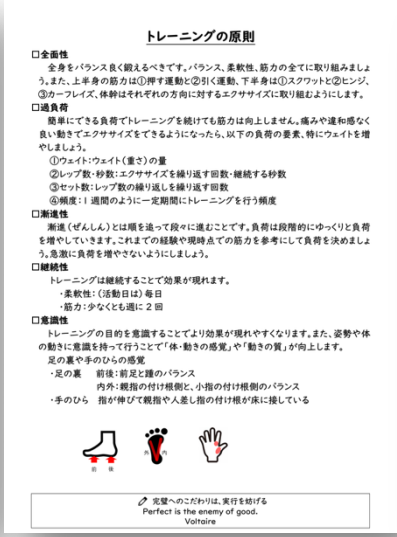
Q:筋肉痛がひどい
- ウェイトトレーニングを休むことを含めて、負荷を調整しましょう。

Q:痛み（ケガ）がある
- 整形外科の診断を受けましょう。一方で、痛みが出ないエクササイズは継続できます。

Q:他のエクササイズはやらなくてもいい？
- そんなことはありません。このワークブックでは、バスケットボール選手が最低限取り組んでおくべきで、多くの皆さんが簡単に行うことができると考えられるエクササイズを紹介しています。

Q:ウェイトトレーニングをするとコンタクトに強くなれますか？
- 体幹を鍛えたり筋力を向上したりすることでコンタクトに強くなる基礎はできます。しかし、コンタクトに強くなるためには、トレーニングだけではなく実際に練習や試合で積極的にコンタクトを行い、コンタクトに慣れてその技術を身につける必要があります。

一義を見てせざるは、勇なきなり－
人として行うべき正義と知りながら、それをしないのは、勇気がないのと同じである
Knowing what you should do as an act of justice
but not taking it to an action is same as being a coward.



トレーニングの原則

□全面性
全身をバランス良く鍛えるべきです。バランス、柔軟性、筋力の全てに取り組みましょう。また、上半身の筋力は①押す運動と②引く運動、下半身は①スクワットと②ヒンジ、③カーフレイズ、体幹はそれぞれの方向に対するエクササイズに取り組むようにします。

□過負荷
簡単にできる負荷でトレーニングを続けても筋力は向上しません。痛みや違和感なく良い動きでエクササイズをできるようになったら、以下の負荷の要素、特にウェイトを増やしましょう。
①ウェイト：ウェイト（重さ）の量
②レップ数・秒数：エクササイズを繰り返す回数・継続する秒数
③セット数：レップ数の繰り返しを繰り返す回数
④頻度：1 週間のように一定期間にトレーニングを行う頻度

□漸進性
漸進（ぜんしん）とは順を追って段々に進むことです。負荷は段階的にゆっくりと負荷を増やしていきます。これまでの経験や現時点での筋力を参考にして負荷を決めましょう。急激に負荷を増やさないようにしましょう。

□継続性
トレーニングは継続することで効果が現れます。
・柔軟性：（活動日は）毎日
・筋力：少なくとも週に２回

□意識性
トレーニングの目的を意識することでより効果が現れやすくなります。また、姿勢や体の動きに意識を持って行うことで「体・動きの感覚」や「動きの質」が向上します。
足の裏や手のひらの感覚
・足の裏　前後：前足と踵のバランス
　　内外：親指の付け根側と、小指の付け根側のバランス
・手のひら　指が伸びて親指や人差し指の付け根が床に接している

完璧へのこだわりは、実行を妨げる
Perfect is the enemy of good.
Voltaire

バスケットボール選手としてのスキルの種類

ゴール設定をする参考として、JBA の「Basketball Japan's Way」で紹介されている「オールラウンダー」として身につけたい基本的なスキルの種類を紹介します。あなたにとってこれらのスキルから何をイメージしますか？あなたが得意なスキル、そして取り組みたいスキルはありますか？

①ハンドリング (Handling)
：ボールプッシュでき、プレッシャーに対してアタックできる
②ドライブ (Drive)
：ズレや間合いを作りペイントアタックできる
③パッシング (Passing)
：パススピード、精度、タイミング、バリエーションを自在にコントロールできる
④3 ポイントシュート (3Point Shoot)
：40%以上の高確率で3ポイントシュートを決めることができる
⑤フィニッシュ (Finish)
：ステップワークとショットのバリエーションで体格差を克服できる
⑥ディフェンス (Defense)
：ボールに手が出る、ドライブに脚が出る、コースを身体で止めることができる
⑦リバウンド (Rebound)
：ヒットファーストし体を張って徹底したボックスアウトができる
⑧ハードワーキング (Hardworking)
：常に高い強度でプレーし続けることができる
⑨リード&リアクト (Read&React)
：状況に応じて、瞬時により良いプレーを選択することができる