

「広島バスケクリニック」の活動を見学しました

広島市中区基町の広島県立体育館で2024年8月13日（火）に開催された、バスケットクリニックを見学してきました。



ミニバスケット U12 女子の強豪チーム壱岐リトルソニックス*1（福岡県）の中嶋基喜ヘッドコーチを講師に、県内外から午前46名、午後40名の小中学生を始め、クラブチームでコーチをされている14名の方々が参加の下、クリニックが実施されました。

開始30分前にはマイボールを持参した参加者が続々と来られ、受付を済ませ会場入り。主催者の広島バスケクリニック*2の古井代表兼理事長から「集合した人から体を温めて！」との声かけに、参加者は待ちきれないとばかりにドリブルしながらコートに入り、ゴールめがけてシュート練習をしていました。

開会式では講師の中嶋さんから「100%の力でチャレンジするから伸びる、失敗は伸びしろ。私も100%の気持ちで取り組むので疑問に思うことは何でも聞いて。“あれ？なんでだろう？”と考えることが大事」と練習に取り組む心構えをお話くださいました。

いよいよクリニックが開始され、20～30分毎に設けられるウォーターブレイクを挟み、講師の説明とデモンストレーションを見た後、実際に練習するスタイルで3時間に亘り10種類近いメニューをこなしました。それらはすべて基礎的な練習として、ボールの扱い方から次のプレーの判断をするための目線や体勢、足運びなどのドリ



ブルを中心に試合で使うためのテクニック等を体験するものです。試合形式は取り入れられず基礎的な練習ばかりにも関わらず、参加者は飽きたり諦たりすることなく熱心に受講している姿に関心しきり、聞いている私自身も講師の話に引き込まれ、バスケットボールの

プレーの見方も理解でき、試合観戦したくなるほどでした。

練習の合間に講師から「バスケットボールは状況判断のスポーツ、前に進むばかりでなく後ろに下がるドリブルができるようになると上手になるよ」「あれ？と疑問を持つ感覚を大事にして！次にどう動くか考えることにつながる」「1回目シュートしたら2回目は工夫してみる。それはパス、ドリブルも同じように自分で考えて練習してみる。何ができるようにになりたいのか、目的を持って



複数の要素を入れて考えながら練習することが大事」「体が硬くならないように、遊びながら楽しみながら練習して」などの話があり、参加者は真剣なまなざしで聞き入り、また楽しそうに練習に取り組む姿が印象的で、あっという間の3時間でした。

主催者である広島バスケットクリニックの古井代表は、「広島ではスポーツクリニックの開催は少なく全国的に見ても遅れをとっているのでは是非このような機会を設けたいと思っていた。今回、国内で活躍されている有数な講師を招聘し開催することができ、一つ夢が叶った。Instagramで募集をかけたところ県内のみならず県外の方も参加くださった。たくさんの方の気づきを得て、有意義な時間を過ごしていただけたら嬉しい」と熱く語っていただきました。また、講師の中嶋さんも思いを同じくしておられ、「県外の広島でバスケットクリニックができるのは大変嬉しいこと。お盆連休中にもかかわらず多くの参加者がおられ、日本のバスケットを盛り上げる一助になればと思い、みんなに会うのをワクワクして広島入りした」と満面の笑顔でお話してくださいました。

閉会式では、中嶋さんから「みんなのバスケットが、たった3時間の練習でもかっこよくなっている。やるやらないは、自分の責任。できるできないはコーチの責任。みんなが100%の気持ちでチャレンジすることで、私を含め日ごろ皆さんを指導しているコーチも頑張っ
て日本のバスケットを盛り上げていく。みんなの中からも日本のバスケットを背負って立つ人も出てくる可能性がある」と参加者を激励しておられました。

<参加者の感想>

■参加した児童

- ・講師の説明はとても分かりやすかった
- ・練習の仕方がわかった！
- ・自分の課題が見つかった。中学校に入ってもバスケットを続けていきたい

■保護者

- ・初めは硬くなっているようだったが、徐々にリラックスして取り組んでいた
- ・講師の先生の指導はわかりやすいし、やる気にしてくださる声掛けなどありがたい
- ・今回のクリニックは指導者の方にも是非受けていただきたいと思った

■コーチの皆さま

- ・細かい指導方法を知ることができた
- ・素晴らしい指導者の指導方法を目の当たりにすることができた。
- ・YouTube などにもドリブルの練習方法などは掲載されているが、実際に指導されている場にいることが大事。ドリブルの音の強弱はこの場にいなければわからないし、目的意識を持って練習に取り組むことの大切さなど指導の考え方を学ぶことができた
- ・県外から参加したがこのような機会を作ってもらえて大変ありがたい

目を輝かせて話してくれた児童・生徒の皆さんはバスケットの技術だけでなく、普段の生活の中でも大切な「準備され与えられるばかりではなく、自分で考えることの重要性」や「仲間とのコミュニケーション方法や協力の仕方」なども学んだ様子で、豊かな人間形成にもつながる良いプログラムだと感じました。

今後もいろいろな講師の方を招かれ、クリニックを開催される予定です。興味のある方は、以下の広島バスケクリニックのインスタグラムから情報を得られてはいかがでしょうか。



「遊んで、遊んで、そう、硬くならずに！」と講師



講師から教わった動きを確認するコーチ



「レッツトライ！レッツトライ！ナイス！ナイス！いいよ！いいよ！」と拍手しながら参加者を鼓舞する古井代表。



*1 宍岐リトルソニックス：https://www.instagram.com/iki_littlesonics/

*2 広島バスケクリニック：スポーツクリニックを企画・運営する、非営利の市民団体。学校・所属団体

の垣根を越えたスポーツクリニックの活動を通じて、競技力の向上はもちろん、青少年の健全な育成や地域の活性化等を図ることを目的としている。

インスタグラム： https://www.instagram.com/hiroshima_baskeclinic/

(本郷)