

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

バスケットボールを教える教えるコツ

基本姿勢編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

## 本教材の監修担当講師



クリードバスケットボールアカデミー

代表 斎藤 大輔

【プロ選手経歴】

- 2012~2013シーズン :JBL2 / レノヴァ鹿児島
- 2013~2014シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島
- 2015~2016シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島

【主なコーチ歴】

- 2016~:帯広北高等学校バスケットボール部 スキルコーチ
- 2017~:CREED Basketball Academy メインコーチ

【資 格】

- JBA 日本バスケットボール協会 公認コーチ
- KOB A☆トレ B ライセンス
- スポーツリズムトレーニング ディフューザー

## 概 要

バスケットボールをプレーする上でシュート、ドリブル、パス、ディフェンスなどの動作がありますが、どれもスキルに関しても基本姿勢がとても大切になります。バスケットボールの基本姿勢のことをパワースタンス、パワーポジションといいます。いろいろなテクニックやスキルを習得する前に基本姿勢であるパワーポジションを身につけることが上達への第一歩といってもの過言ではありません。大きなポイントとなるのは「骨盤を前傾させること」、「上半身はリラックス(脱力)する事」です。パワーポジションという名前の通りいつでもパワーを出せる準備が出来ている姿勢となります。パワーポジションをしっかりととれることで一步目の速さであったり、力強いプレー、ケガの防止という点にも大きな影響があると言われています。1番重要といっても過言ではない内容だと思いますのでポイントをしっかりとバスケットボールの基本姿勢を習得しましょう。

## 基本姿勢(パワー・ポジション)について

パワー・ポジションは、オフェンス、ディフェンスとともに「1歩目の速さ」「力強いプレー」「怪我の防止」にもつながるとても重要なスキルです。しっかりと身につけましょう。

### 1 基本姿勢(パワー・ポジション)

#### 構え動作のポイント



### ■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

#### よくある間違った姿勢



**膝が外に開いている**  
膝とつま先の向きが揃っていない、外側を向いている。

#### [チェックポイント・対処法]

膝とつま先を正面を向き真っ直ぐになるようにアドバイスしましょう。

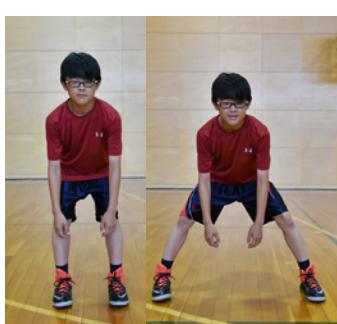
## よくある間違った姿勢



膝が内側に入っている  
足がハの字の形になり  
膝が内側に入っている姿勢  
は膝の怪我につながる可能  
性が高まります。

## 【チェックポイント・対処法】

膝からつま先が地面と垂直になる  
ように、膝と膝の間に腰を落とす  
イメージで骨盤をたたむようにア  
ドバイスしましょう。



スタンスの幅が悪い  
足の幅が狭すぎると横の  
動きに、広すぎると上下の  
動きに対応が遅れる場合が  
あります。

## 【チェックポイント・対処法】

左右・上下・前後いずれにも素早く  
対応するために、スタンスの幅は  
肩幅よりも少し広めくらいが良  
いでしょう。お子さまが一番動きや  
すい足の幅を探してあげてください。



膝が前に出ている  
横から見たときに、  
骨盤をたたんで腰を落とせ  
ない場合に膝が前に出てしま  
います。膝への負担がと  
ても大きく膝の障害を起こ  
す可能性が高まります。

## 【チェックポイント・対処法】

骨盤をしっかりと折りたたんで腰を  
落とすようにアドバイスしまし  
ょ。肩→膝→つま先が一直線に  
なっているかチェックしましょう。



上体だけを前傾させて  
猫背になっている  
骨盤を折りたためず下半身  
は伸びたまま、上体だけを  
前傾させている

## 【チェックポイント・対処法】

背筋をしっかりと伸ばし、  
骨盤をしっかりと折りたたんで  
腰を落とすようにアドバイスしま  
ょ。