

バスケットボールクリニックご報告

アイシン 小宮 邦夫 選手 日立 菅 裕一 選手

楽しいご指導ありがとうございました!!

去る4月16日土曜日、立教大学新座体育館におきまして、アイシンシーホースの小宮邦夫選手と日立サンロッカーズの菅裕一選手をお招きし、バスケットボールクリニックを開催致しました。お二人ともそれぞれのチームでご活躍のスター選手で、参加した現役選手、OG一同、この日をとても楽しみにしておりました。

クリニックは、ボールハンドリングなどの基本的な練習に始まり、さまざまなドリブルドリル、トリプルスレット(シュート、ドリブル、パスいずれのプレーにもすぐ対応できる体勢)でのターンドリルを行いました。また、シュート練習は基本に立ち返って、ワンハンドでのフラミンゴシュート(利き手にボールを乗せ、同じ側の足一本で立ち、体の軸をを意識してひざ、ひじ、手首を使ってシュート)を繰り返し打ちました。女子選手はこれまで、ツーハンドでのシュートが主流でしたが、今は女子でも小学生からワンハンドシュートを指導しているとのお話がありました。

後半は、ゴール下からの動きでディフェンスを振り切りシュートするためのオフenseのパターン練習をおこないました。スタック・カール・フレアー等、始めて聞く名前のプレーに戸惑いながらも、ひとつひとつ丁寧に指導頂きました。

参加者はお二人の華麗なプレーを手本に動きを真似ようとしますが、なかなか上手いかなかったり、緊張して思わず失敗して笑いを誘ったりしながら、和やかな雰囲気の中、約2時間に渡りご指導いただきました。クリニック終了後、参加者全員で記念写真撮影、サイン会となりましたが、快く対応して下さい、本当にありがとうございました。

この度のクリニックは、日頃の練習に励んでいる選手にとって、基本の大切さを改めて知ると共に、今後の取り組みへの励みになったことと思います。

又、今回のクリニックの開催にあたり、男子部小宮宗勝コーチにご尽力を頂きまして深く感謝申し上げます。

最後になりましたが、今回ご指導頂きました小宮選手、菅選手の今後のご活躍をチーム一同、応援していきたいと思っております。本当にありがとうございました。

平成17年4月16日

立教大学女子バスケットボール部 OG会

幹事長 渋谷 紀子