

**山形県バスケットボール協会  
編纂**

**指導力向上DVD**

**解説資料【小学校編】**

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
1	ボールハンドリング	ボールレッチ	柔軟性ととも指先のボール感覚を高めます。	足を広げて床に座り、体のまわりでボールを転がしましょう。	共通
2	ボールハンドリング	ストレッチボールキャッチ（右手）	不安定な体勢でのボールバランス感覚を養います。	脚のストレッチをしながら、片手でボールを投げ上げてキャッチしましょう。左右ともに行いましょう。	共通
3	ボールハンドリング	ストレッチボールキャッチ（左手）			共通
4	ボールハンドリング	背面バウンズキャッチ	背後で弾ませたボールを、反対側ですばやくキャッチします。	ボールを弾ませると同時に振り返り、上がってくるボールをキャッチしましょう。	共通
5	ボールハンドリング	クロスキャッチ（投げ上げ）	交互に腕をクロスさせながら、浮かせたボールをキャッチします。	ボールをよく見てリズムよく行いましょう。	共通
6	ボールハンドリング	クロスキャッチ（バウンズ）	交互に腕をクロスさせながら、ボールを弾ませてキャッチします。	弾ませたボールの上がり際をキャッチするようにしましょう。	共通
7	ボールハンドリング	バウンズスピントーン	すばやい回転とバランス感覚を養う運動です。	弾ませたボールを360度回転してキャッチしましょう。左右どちらもやりましょう。	共通
8	ボールハンドリング	ボール回し（腹）	おなかの周りでボールを回します。	ボールを見ないで回すようにしましょう。左右どちらもやりましょう。	共通
9	ボールハンドリング	片足立ちボール回し	片足で立ち、脚とおなかの周りをボールを回します。	バランスをとりながら、なめらかにボールを回せるようにしましょう。	共通
10	ボールハンドリング	もも上げボール回し（外から）	ももを交互に上げ下げしながらボールを左右に通します。	バランスをとりながら、リズムよくボールをくぐりましょう。	共通
11	ボールハンドリング	もも上げボール回し（内から）			共通
12	ボールハンドリング	股下バウンズ	後ろでボールを操作する感覚を養います。	股下を弾ませて、前後にボールをキャッチしましょう。	共通
13	ボールハンドリング	ボール回し（股下8の字）前から	脚を平行に開き、8の字に回します。	顔を上げてリズムよくボールを回しましょう。慣れてきたら反対回しもしましょう。	共通
14	ボールハンドリング	ボール回し（股下8の字）後ろから			共通
15	ボールハンドリング	転がし8の字	脚を平行に開き、ボールを8の字に転がします。	なるべくボールを見ないで、顔を上げてやりましょう。反対回しもしましょう。	共通
16	ボールハンドリング	ドリブル8の字	開いた脚の下をドリブルしながらボールを回します。	指先でボールを弾ませながら、低いドリブルで8の字にボールを回しましょう。反対回しもしましょう。	共通

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
17	ボールハンドリング	背面キャッチ	頭越しに投げ上げたボールを背面でキャッチします。	投げ上げる高さや角度を加減しましょう。見えないボールをキャッチすることで、指先の感覚が高まります。	共通
18	ボールハンドリング	つまみ上げ	両手にボールを持ち、交互につまみ上げてキャッチします。	指先の力でボールを高く上げましょう。握力も鍛えられます。	共通
19	ボールハンドリング	ジャグリング	ボール2個を投げ上げながら回します。	慣れてきたら反対回しもしましょう。	共通
20	ボールハンドリング	ピボット・ボールプロテクション	ピボットとボールを保持するための練習です。	投げられたボールを軸足を決めてキャッチしましょう。重心を低くピボットし、ディフェンスを意識して、遠いところにボールを保持しましょう。	共通
21	シュート	レイアップシュート（ドリブルなし）	段階的なレイアップシュートの練習です。	構えから2ステップでシュートしましょう。左右同じようにできるようにしましょう。	共通
22	シュート	弾ませてからレイアップシュート	1バウンドしたボールをキャッチしてレイアップシュートに行きます。	投げ出したボールにタイミングを合わせてキャッチして、2ステップでシュートしましょう。左右同じようにできるようにしましょう。	共通
23	シュート	ゴール下シュート	ゴール下でのシュート練習です。	パスを受けてバックボードを使いシュートをしましょう。当てる位置、角度、強さを身につけましょう。左右同じようにできるようにしましょう。	共通
24	シュート	ワンハンドシュート	ゴール正面で、ワンハンドシュートの練習をします。 ※初期の段階から、コントロールしやすい片手でのシュートに積極的に挑戦させましょう。	最初は片手（利き手）だけでボールを構え、手首のスナップでボールにバックスピンのかかるようにシュートしましょう。	共通
25	シュート	ワンハンドシュート			共通
26	シュート	ワンハンドシュートの構え	ワンハンドシュートのボールの構えです。	手のひらがボールに触れないように、指先だけでボールを支えましょう。額の斜め上にボールが来るように構えましょう。	共通
27	シュート	正面からワンハンドシュート	ワンハンドシュートのスローモーションです。	ボールを山なりに投げ上げ、リングに当たらないようにシュートしましょう。	共通

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
28	シュート	その場ジャンプからワンハンドシュート	数回ジャンプしてから、ワンハンドでジャンプシュートをします。	体の軸を意識して、ジャンプしてもぶれないようにしましょう。	共通
29	シュート	ワンドリブルからジャンプシュート	1回ドリブルをして横に1歩移動し、ジャンプシュートをします。	横に体が流れないように、真上にジャンプしてシュートをしましょう。	共通
30	シュート	キャッチからジャンプシュート	バックスピンをかけてボールを前に投げ、弾んできたボールをキャッチしてジャンプシュートをします。	1歩踏み出しながらボールをキャッチ（ミート）してシュートの動作に入りましょう。	共通
31	パス	対面チェストパス	試合でもよく使う、チェストパスの練習です。	ボールを引きながらキャッチし、相手の胸をねらって両手で押し出すようにパスしましょう。キャッチからパスをリズムよく行いましょう。腕の力だけでなく、相手の方にステップしながら全身を使ってパスをしましょう。	共通
32	パス	キャッチとパス 手の動作（正面）	正面から見たチェストパスの動きです。	手の指を開いてキャッチしましょう。手首の回転を使い、ボールにバックスピンをかけて押し投げましょう。	共通
33	パス	キャッチとパス 手の動作（横）	横から見たチェストパスの動きです。	ボールが指先から離れる時は、掌が外を向くようにしましょう。	共通
34	ドリブル	基本姿勢（右手）	ドリブルの基本姿勢です。	まず利き手で練習しましょう。ボールを見ずに、肩と肘を動かして力強くボールをつきましょう。	共通
35	ドリブル	基本姿勢（左手）	ドリブルの基本姿勢です。	反対の手でも練習しましょう。指先だけでボールをつき、掌はボールにつきません。	共通
36	ドリブル	ドリブルの良くない例	慣れていない人に見られるドリブルのしかたです。	ボールに触れている時間が短く、掌でボールをたたいています。	共通
37	ドリブル	ドリブル鬼ごっこ	2チームに分かれて、ドリブルをしながら相手のドリブルをカットします。	顔を上げて周りを見ながらドリブルができるようにしましょう。	授業
38	ドリブル	ドリブル相撲	サークルを土俵に見立てドリブルをしながら相撲をします。相手のボールを出すか体を押し出せば勝ちです。	自分のボールを守りながら相手のボールをねらいましょう。相手から遠いところでドリブルして、もう片方の手で相手のボールを出しましょう。	授業
39	ドリブル	ビハインド・ザ・バック	発展的な技です。背後でドリブルして方向を変えます。	ディフェンスにとられにくいドリブルチェンジの方法です。	スポ少
40	ドリブル	レッグスルー	発展的な技です。脚の間を通してドリブルします。		スポ少

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
41	ドリブル	2人組ドリブル練習	直線上をドリブルしてきて、同時に体を交わしてすれ違えます。	ボールの反対側の肩を入れるようにして、ボールを守りながら体を入れ替えましょう。	スポ少
42	ドリブル	2人組ドリブル練習（フェイント）	発展型です。すれ違う前に、フェイントを入れます。	逆サイドに行くと思せかけて、ボールのある側に入れ替わしましょう。	スポ少
43	ドリブル	2人組ドリブル練習（フロントチェンジ）	フロントチェンジですれ違えます。	タイミングを合わせて、ボールを突き出した腕で守りながら、すれ違いましょう。右手、左手、どちらでもできるようにしましょう。	スポ少
44	鬼遊び	しっぽ取り鬼（ルール説明）	タグラグビー用のベルトとタグを用意します。	腰の左右にあるタグを2本取られたら、プレイできなくなります。	授業
45	鬼遊び	しっぽ取り鬼（ゲーム）	エリアを決めて2チームに分かれ、しっぽ取り鬼のゲームをします。人数やコートのはきは、いろいろな工夫ができます。	自分のタグを取られないようにして、相手チームの全てのタグを取ったら勝ちです。ディフェンスをかわす身のこなしが身につきます。	授業
46	トレジャーボール	トレジャーボール（ボール）	トレジャーボールの「宝」（＝ボール）です。 ※ボールはできるだけ多いほうが楽しめます。	ボールをゴールに入れることで得点になります。	授業
47	トレジャーボール	トレジャーボール（ゴール）	トレジャーボールの「ゴール」です。	ゴールはボールかごなど、工夫して設置しましょう。	授業
48	トレジャーボール	トレジャーボール（ゲーム）	トレジャーボールの「ゲーム」の様子です。攻守に分かれて、決められた時間にたくさん宝をゴールに入れたチームの勝ちです。	オフェンスは、1個ずつボールを持ちゴールを目指します。ディフェンスにタッチされたら、スタートラインに戻らなくてはなりません。ディフェンスの動きを見て味方と協力しながら動くことで、得点につながりやすくなります。	授業

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
49	サークルゲーム	サークルゲーム (サークル)	サークルゲームで使うサークルです。 ※ボールを持たないときの動き方を身につけるための運動です。ディフェンスのいないところでボールを受けるように動きます。ハーフコートに3～6個のサークルを置きます。技能の高まりに合わせてサークルの数を調整しましょう。	サークルは、直径1m位が適当です。ホースなどで作りましょう。	授業
50	サークルゲーム	サークルゲーム (タイム)	タイムを決めて行います。	タイムは、1分位が適当でしょう。	授業
51	サークルゲーム	サークルゲーム (得点板)	得点板を用意するといいでしょう。	サークルの中でボールを受けると、得点になります。	授業
52	サークルゲーム	サークルゲーム 3 on 1 (ゲーム)	オフェンス3人、ディフェンス1人でサークルゲームをします。	ボールを持たないプレイヤーの動きが、得点を左右します。	授業
53	サークルゲーム	サークルゲーム 3 on 2 (ゲーム)	オフェンス3人、ディフェンス2人でサークルゲームをします。	オフェンスは、サークルの外でボールを中継してもいいです。	授業
54	サークルゲーム	サークルゲーム 3 on 2 (シュートまで)	発展型のサークルゲームで、パスを回した後シュートをねらいます。	技能の向上にあわせてルールを工夫しましょう。 パスを2回まわした後、シュートをねらっています。	授業
55	サークルゲーム	サークルゲーム 3 on 2 (シュートまで)			授業
56	セストボール	セストボール (ゲーム)	ボールを持たない人がゴールへ向かう動きを身につけられます。 ※360度どこからでもゴールをねらえるゲームです。人数や時間は目的に合わせて決めます。ドリブルなしのパスゲームです。ハーフコートのやさしい場で学習してから、オールコートでやってみてもいいでしょう。	ボールを持たない人が、空いている空間へ走り込み、パスをつないでシュートをねらしましょう。	授業
57	セストボール	セストボール (ハーフからの3 on 3)			授業

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
58	アウトナンバーゲーム	2 on 1	オフェンス2人，ディフェンス1人でゴールへの向かい方を練習します。 ※ノーマークでシュートしやすいように，ディフェンスの人数を減らします。他に4 on 3や5 on 4もあります。	ディフェンスの動きを見てパスを出し，シュートにつなげましょう。	共通
59	アウトナンバーゲーム	3 on 2 ディフェンス（横）	オフェンス3人，ディフェンス2人でゴールへの向かい方を練習します。	ディフェンスは，横に並んで守っています。ディフェンスの動きを見てパスを出しましょう。自分でシュートに行くか切り返すか選びましょう。	共通
60	アウトナンバーゲーム	3 on 2 ディフェンス（縦）		ディフェンスは，縦に並んで守っています。ディフェンスの動きに合わせて，攻め方が変わります。	共通
61	アウトナンバーゲーム	オールコート 3 on 2 片道ワンパス 右シュート	アウトナンバーでボールを運び，シュートまでつなげる練習です。	ボールを持ったプレイヤーは，空いているプレイヤーにパスを出しましょう。	共通
62	アウトナンバーゲーム	オールコート 3 on 2 片道ツーパス 左シュート	アウトナンバーでボールを運び，シュートまでつなげる練習です。	パスを受けたプレイヤーが，次に空いているプレイヤーにパスを出しましょう。	共通
63	アウトナンバーゲーム	オールコート 3 on 2 1 往復	1 往復にすることで守りと攻めの切り替えをすばやく行います。	サイドから加わるプレイヤーがすばやくゴール下に走り込みましょう。	共通
64	アウトナンバーゲーム	オールコート 3 on 2 1 往復半		1 往復をさらに発展させた練習です。シュートをした人は，コートの外に出て次のディフェンスに参加しません。	共通
65	3 on 3	3 on 3 ガードパス&ラン	トップの人が，パスを出した側をすばやく切り込み，パスを受けてシュート	逆サイドにフェイントをかけてから，直線的に相手を抜いてパスを受けましょう。	共通
66	3 on 3	3 on 3 逆サイドからの走り込み	逆サイドの人が，走り込んでシュートをする動きです。	トップからサイドへのパスに合わせて，逆サイドの人が走り込みボールを受けましょう。	共通
67	3 on 3	3 on 3 パス&ランインからのインフロントカット	前2つの練習の混合型です。	トップの走り込みをスルーして，逆サイドの走り込みにパスを入れましょう。	共通
68	ゲーム	5 on 5 ゲーム	実際の試合でパス&ラン等のプレーが成功した場面です。	攻守のすばやい切り替えから，アウトナンバーを作りシュートをねらいましょう。	共通