

令和7年12月吉日

各小学校長様

バスケットボール専門委員様

東京都小学校体育連盟理事長 船山 徹
(日野市立日野第八小学校)

同 運動・調査部長 角田 成隆
(足立区立千寿本町小学校長)

同 バスケットボール部長 斎藤 恵
(港区立御田小学校長)

同 バスケットボール部 運営委員会

令和7年度 東京都小学校体育連盟バスケットボール実技研修会・審判講習会

日時 令和7年11月28日（金）午後6時15分～8時30分

場所 品川区立荏原平塚学園

講師 長谷川 健志 氏

（青山学院大学男子監督、日本学生選抜監督、
ユニバーシアード日本代表コーチ・監督、
男子日本代表ヘッドコーチ、
Bリーグ栃木ブレックスヘッドコーチ等歴任）

内容 「バスケットボールの実技」講義及び実技



1 はじめの言葉・講師紹介（バスケットボール部長 港区立御田小学校長 斎藤 恵）

小体連バスケットボール部は、年間を通して様々な研修をしている。これらの研修からバスケットボールの技能だけでなく、他地区の先生方との繋がりも広げていく場として有効的に活用していってほしい。そして、感じたこと、学んだことを子ども達に伝えていってほしい。

2 講習と実技研修（オフェンス編）

○ドリブル練習（4人組）

ドリブル練習では、股関節の使い方の重要性が強調された。股関節、腸腰筋を意識することで、強く鋭いドリブルをつくることができる。ドリブルが強くなるとボールが自分の手に返ってくる回数が増えるため、自分の出したいタイミングでパスを出しやすくなる。ワンハンドでパスが出せると、より効果的である。



○パス練習（2人組）

2人組で向かい合い、片方はドリブルをつきながらペアの人の指示に従い、パスを出す場所、パスの出し方を瞬時に判断する。この練習からは、プレーの中で状況に応じたパスを選択し実行するための瞬発力、判断力を養うことができる。またパスの質によって、その後の仲間のプレーに影響が出るため、求められた場所に正確に丁寧にパスを出すことがとても大切である。



○ドライブ練習（1対1）

ペイントエリアにドライブしていく際に重要なのはドライブの仕方である。1対1の状況で縦に抜き去っていくのは簡単なことではない。どうしてもディフェンスから逃げてドライブが膨らんでしまうケースが多くみられる。この場合、ゴールへ遠回りをしていることになるため、成功する確率が落

ちてしまう。そのため、ドライブをする際にはディフェンスのすれすれを力強く抜き去っていくことで直線的に鋭いドライブをすることができる。また、フィニッシュでは、ボードと足を平行にして肩幅を使うことで、ディフェンスのブロックを抑えながらシュートを持っていくことができる。ディフェンスの位置や状態によって、シュートする手やボールを離す位置を変えることで、シュートの確立が上がる。

さらに応用編として、ワンステップシュート、ロールシュート、スピINFエイク、ユーロステップなど様々な組み合わせ技が使われている。これらの技を適切な場面で状況に応じて選択することは、一流の選手になるためには必要であり、瞬時に状況判断をすることが必要である。



○ドライブ練習（2対1、2対2）

2対1の状況では、ボールマンのディフェンスが一步前に出てきたことを判断して、ドライブしていく。ディフェンスがカバーに出てきたところを確認したら、シュートに行く姿勢のままパスをさばくことで、ノーマークで味方にシュートを打たせることができる。ボールをもらう側もディフェンスの位置を見ながらスクリーンをかけたり、バッグドアをしたりとプレーの選択をしていくとよい。常に二人のやりたいことが一緒になるとは限らない。そのためアイコンタクトをよく取り、スペースを確認し、慌てずにプレーを始めることが大切。



3 ゲーム形式練習（5対5）

試合だけでなく、審判講習会の経験を生かすために、順番に審判・TOを行う。





4 指導・講評

○長谷川氏より

バスケットボールは、何かをしながら何かをするスポーツである。ドリブルをしながら周りの状況を把握してプレーをしたり、ストップしながらフェイクをしたりなど組み合わせの連続である。これらを習得していくには、普段の練習や遊びの中で相手と駆け引きを多く行っていく必要がある。ただ練習をひたすらにするのではなくバスケットボールを楽しみながら様々なプレーを意識的に行うことでプレーの幅を広げていくことができるようになる。また、上手な人のプレーを見ながらイメージを作り、質を高めていくことが大切である。

5 終わりの言葉 (港区立御田小学校 吉本 裕香子)

専門的な技能練習の中で、経験者も未経験者も多くのことを学べる機会だった。

- ・声掛け・・・多少ミスをしても構わない、ミスから学んで覚えることがたくさんあるという声掛けから、安心してプレーができるような雰囲気ができ、ミスすることを気にせず、「トライ＆エラー」から学ぶことができた。
- ・思考材料の提供・・・思考しながらプレーができるような材料（練習方法）を多く提示していただいたことで、学んだことをどこで生かすかということを意識して取り組むことができた。
- ・コミュニケーション・・・仲間とコミュニケーションを取り合うことで、プレーがより深まっていくことを実感することができた。

6 諸連絡 (大田区立新宿小学校 小松 拓史)

- ・今年度の大会も、チャンピオンシップ6会場、フレンドシップ6会場のハイブリッド式で大会を運営していく。
- ・大会の会場希望アンケートの回答を早めにしてほしい。
- ・大会まで期間があるので、当日人数が揃わないということがないよう、チームの人数を集める努力をしてほしい。
- ・怪我には注意をすること。必ずスポーツ保険に入つておくことを地区で徹底する。



7 実技研修参加者（順不同・敬称略）

地区	参加者（学校名）	地区	参加者（学校名）
港区	○齋藤 恵（御田）	八王子市	山形 涼祐（長房）
	○吉本 裕香子（御田）		碓井 紗郁（由井第一）
	伊藤 善隆（御田）	武藏野市	三木 栄（関前南）
	高橋 理芸（笄）		○千村 雄太（三鷹第一）
	丹羽 明（芝浜）	青梅市	平田 伸一（上向台）
新宿区	○高橋 優人（柏木）	府中市	指出 遼（府中第三）
	佐藤 瞳（市谷）	昭島市	永木 雅也（昭島東）
	入澤 千優（落合第一）		神成 真依（昭島東）
文京区	山本 好洋（誠之）	調布市	中村 洸（八雲台）
台東区	早川 隆盛（育英）	町田市	嘉島 健人（三輪）
江東区	加藤 昌代（有明）	小平市	本田 聖栄（小平第十四）
品川区	黒谷 浩輝（清水台）		加藤 光人（小平第十）
大田区	○小松 拓史（新宿）		正木 陽菜（小平第十）
	篠崎 健（矢口）		桐川 美波（小平第五中）
中野区	志村 祥（桃園第二）	国分寺市	篠沢 俊介（国分寺第九）
杉並区	中川 稚佳子（高井戸東）	国立市	横田 陸（国立第五）
北区	前場 勇貴（王子）	狛江市	宮崎 寛貴（緑野）
荒川区	村瀬 茜（赤土）	東大和市	坪田 洸（東大和第八）
練馬区	○筒井 裕人（大泉）	多摩市	宮田 一維（南鶴巻）
	狩野 淳（光和）	稲城市	伊藤 拓海（向陽台）
	赤羽 韶（大泉学園緑）	羽村市	茅 尚仁（羽村東）
	佐々木 大智（開進第二）	あきる野市	萩島 志優（東秋留）
葛飾区	○宮原 賢二（上千葉）	西東京市	若岡 祐紀（中原）
	○初田 義和（新宿）		狩野 花桜理（上向台）
	村上 彩香（花の木）		秋本 康太（上向台）
	廻本 郁（二上）	新島村	○大曾根 茂（新島）
江戸川区	○南 孝彰（南葛西第三）	参加者 計 56 名（○：運営委員）	
	○石川 遼（第二葛西）		
	深澤 佳那子（西葛西）		
	数藤 大樹（一之江第二）		