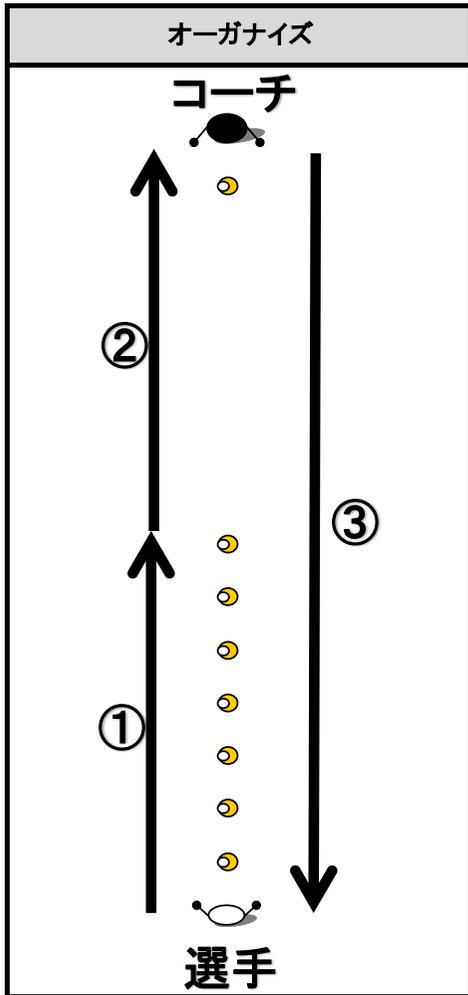


W-UP ①

トレーニングのテーマ： シュートストップ

SS1-1



クローズドスキル・ドリル (判断・意思決定要素が不要)				
No.	①	②	③	備考
1	JOG			
2	JOG w/肩前まわし(片方ずつ)	JOG w/肩後ろまわし(片方ずつ)		
3	JOG w/肩前まわし(両方)	JOG w/肩後ろまわし(両方)		
4	サイドステップ(肩関節内外転)	サイドステップ(肩関節内外転)		
5	サイドステップ(肩関節内回し/外回し)	サイドステップ(肩関節内回し/外回し)		
6	サイドステップ(肩対角45° 交互)	サイドステップ(肩対角45° 交互)		
7	片脚(右足/左足)のみイン⇄モモ上げ	片脚(右足/左足)のみヒールタッチ	JOG	①腿を上げる(リズムを大切に) 腿を上げた際に上体が後傾しない!
8	フロアタッチ(前脚の膝を伸ばして前屈)	両脚ヒールタッチ	JOG	①前脚のつま先をあげる。前脚のハムに伸張感を感じる!
9	ヒップサークリング(内→外)	ヒップサークリング(外→内)	JOG	①②股関節をしっかり上げてから回す!
10	股割り+ピヴォット	JOG		①つま先を開き、胸を張って腰を落とす。内転筋に伸長感。
11	サイドステップ(スラローム)	JOG		
12	サイドステップ(スラローム)	コーチからのスローをキャッチング	JOG	<コーチからのスロー> ・頭の高さ ・腰の高さ ・グラウンダー ・バウンシング
13	クロスオーバーステップ(ボスサイド/スラローム)	JOG		
14	クロスオーバーステップ(ボスサイド/スラローム)	コーチからのスローをキャッチング	JOG	

KEY FACTOR	11	・重心移動と適切な身体傾斜角度 → 上半身はマーカーでつないだライン上に置く。身体の傾斜角度の左右差や上肢の非対称性がないかを確認。
	13	・重心移動とステップ結合能力の向上 → 「クロス～構える」までの動きの転換スピードを上げる。 振り幅や転換スピードの左右差、上肢の非対称性がないかを確認。

W-UP ②

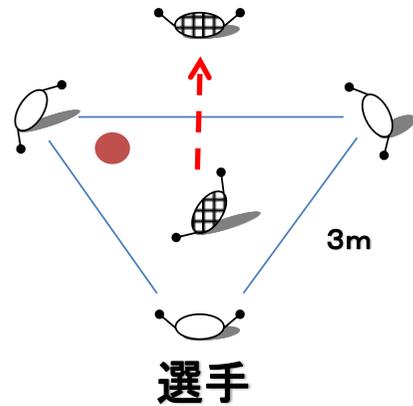
トレーニングのテーマ： シュートストップ

SS2-1

オーガナイズ

コーチ

● ボール



オープンスキル・ドリル (判断・意思決定要素を含めた反応能力)

No.	方法	注意点
1	の選手(3~5名)がハンドパス(両手投げ・アンダー)でパス交換。	の選手は、お互いに腰の高さを目安にパス交換をする。
2	パス交換が行われる度に の選手が、 の手元にあるボールを両手でタッチする。	<p>の選手はボールにタッチする際、適切な構え姿勢を意識する。</p> <p>の選手はボールにタッチする際、ボールホルダーに対してその都度正対する。</p> <p>の選手はタッチされた後、直ちにパスをする。</p>
3	パス交換中にコーチから合図を発信し、 は、その合図に反応し、コーチに一番近い辺から抜け、構え姿勢をとる。	反応後は素早く の選手間をつないだ三角形の外まで出て構える。
4	しっかりと構え姿勢がとれたら、コーチからアンダースロー。 <コーチからのスロー> ・頭の高さ ・腰の高さ ・グラウンダー ・バウンシング	

KEY FACTOR

2

・視覚情報からの反応スピード向上

→パス交換された際の「視点の反応」と「身体の反応」のタイムラグを極限まで減らす。視線の切り換えと“同時に”身体を次のボールホルダーに向けて移動することを意識する。

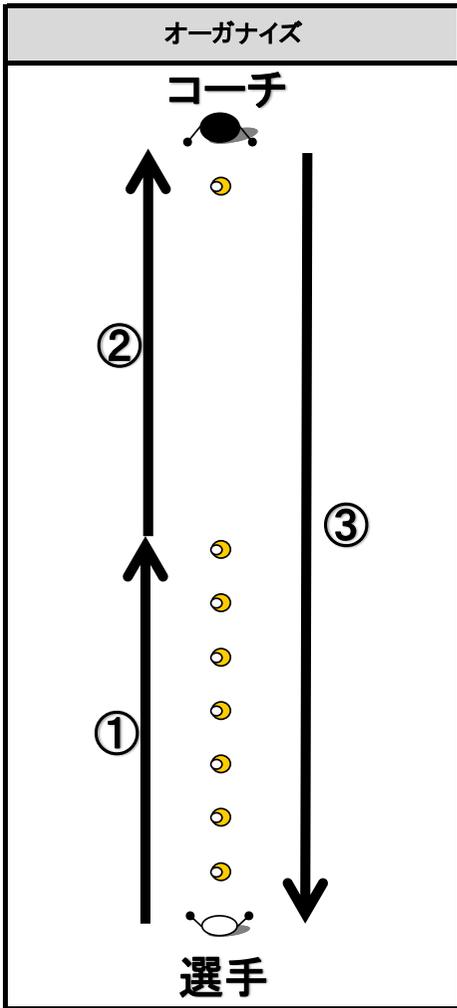
3

・構え姿勢の安定的獲得 → いつ、どの方向に対しても素早くポジション修正をし、適切な構え姿勢をとれるようにする。

W-UP ①

トレーニングのテーマ： ブレイクアウェイ

BA1-1



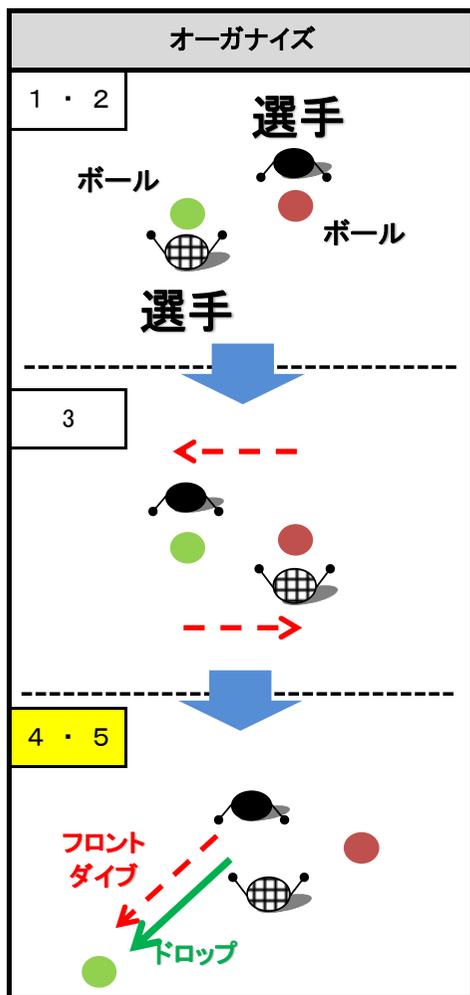
クローズドスキル・ドリル (判断・意思決定要素が不要)				
No.	①	②	③	備考
1	JOG			
2	JOG w/肩前まわし(片方ずつ)		JOG w/肩後ろまわし(片方ずつ)	
3	JOG w/肩前まわし(両方)		JOG w/肩後ろまわし(両方)	
4	サイドステップ(肩関節内外転)		サイドステップ(肩関節内外転)	
5	サイドステップ(肩関節内回し/外回し)		サイドステップ(肩関節内回し/外回し)	
6	サイドステップ(肩対角45° 交互)		サイドステップ(肩対角45° 交互)	
7	片脚(右足/左足)のみイン⇄モモ上げ	片脚(右足/左足)のみヒールタッチ	JOG	①腿を上げる(リズムを大切に) 腿を上げた際に上体が後傾しない!
8	フロアタッチ(前脚の膝を伸ばして前屈)	両脚ヒールタッチ	JOG	①前脚のつま先をあげる。 前脚のハムに伸張感を感じる!
9	ヒップサークリング(内→外)	ヒップサークリング(外→内)	JOG	①②股関節をしっかり上げてから 回す!
10	股割り+ピヴォット	JOG		①つま先を開き、胸を張って腰を 落とす。内転筋に伸長感。
11	サイドステップ(スラローム)	前転	JOG	
12	クイックラン(1マス1歩)	前回り受け身	JOG	
13	クロスオーバー(シングルサイド/スラローム)	JOG		①片側のみクロスオーバー、 もう一方はサイドステップで戻る。 「1・2・3・1・2・3」のリズム
14	クロスオーバー(シングルサイド/スラローム)	コーチが転がしたボールをフロントダイブ	JOG	
15	前に2つスプリント、後ろに1つバックペダル	JOG		①前後の切り換え時に、 ジャンプ動作が入らないように。
16	前に2つスプリント、後ろに1つバックペダル	コーチが転がしたボールをフロントダイブ	JOG	

KEY FACTOR	13・14	・ファースト・ステップへの転換速度の向上 → 左右差なく、どちらの脚からでも1歩目を素早く踏み出せるように意識する。
	15・16	・前後の重心移動 → できる限り前傾姿勢を保持した状態での前後移動。 前方向以外(横、斜め)にも素早く一歩を踏み出せる姿勢を意識しながらバックペダルを行う。

W-UP ②

トレーニングのテーマ： ブレイクアウェイ

BA2-1



オープンスキル・ドリル (判断・意思決定要素を含めた反応能力)		
No.	方法	注意点
1	選手同士が2人1組となり、それぞれがボールを持って斜めの位置関係で立ち、身体は正面に向ける。	
2	主導権を握る側(ドロッパー)を決める。 (左の例は が主導権を握っていると仮定)	
3	お互いにタイミングを合わせ、リズムカルに 「自分のボールを離し、パートナーのボールを掴む」動きを反復する。	お互いに1ステップずつのサイドステップ。 (「タン、タン、タン、タン…」のリズム) ボールそのものは、空中であまり移動させないよう意識。
4	ドロッパー()は無作為なタイミングで斜め後ろにボールをドロップする。	いつでもスタートを切れる姿勢を意識して、ステップする。
5	ドロップしたボールに対して は、素早く反応し、フロントダイブ。	ボールに近い方の脚で一步目を踏み切れるように意識する。

KEY FACTOR	4・5	・適切なファースト・ステップの獲得 → スタートを切る瞬間に不要なステップが入らないようにする。例) 右側にドロップされたボールに対して、一度左側にステップする。
		・素早いファースト・ステップの獲得 → スムーズにスタートを切れる姿勢を保持しながらのステップ動作(準備)。

W-UP ②

トレーニングのテーマ： ブレイクアウェイ

BA2-2

オーガナイズ

1・2

パートナー



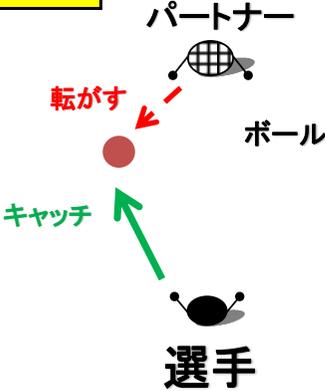
ボール



選手

3・4

パートナー



ボール

選手

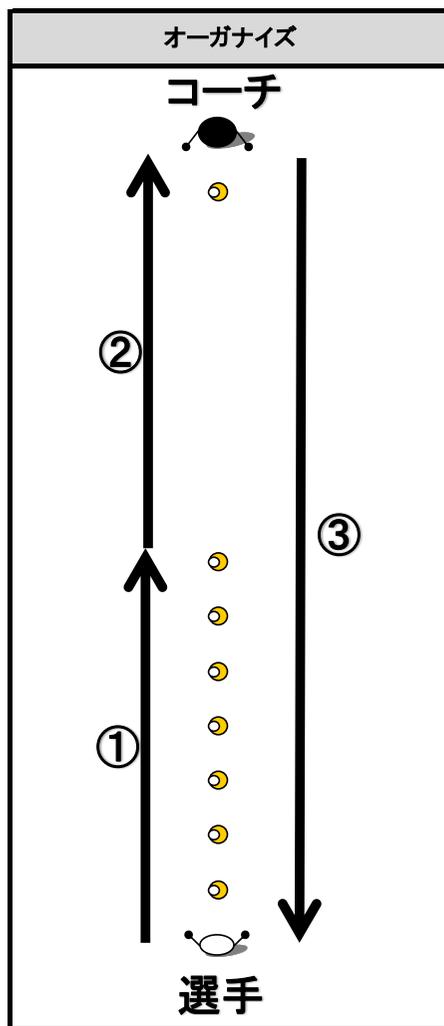
オープンスキル・ドリル (判断・意思決定要素を含めた反応能力)		
No.	方法	注意点
1	2人1組となり、向かい合う。	
2	パートナー()がボールをソールでホールドし、 選手()は適切な構え姿勢を作る。	
3	パートナー()がボールを斜め前方に転がす。 (方向は無作為で可)	選手が適切な構え姿勢をとれていることが確認できた時点で 開始する。
4	選手()は転がったボールに対して素早く近寄り、 キャッチする。	フロントダイブはせず、直近まで近づき、拾い上げるイメージ。 スタートを切る際に、上半身の「あおり動作」が入らないようにする。

KEY FACTOR	3・4	・適切なファースト・ステップの獲得 → スタートを切る瞬間に不要なステップが入らないようにする。ボールに対して近い方の脚で、かつ最短距離となる一步を踏み出す。
		・素早いファースト・ステップの獲得 → パートナーが構え姿勢をチェックし、“パワーの溜まった状態”を作る。動き出しの一步目に集中する。

W-UP ①

トレーニングのテーマ： ク ロ ス

CR1-1



クローズドスキル・ドリル (判断・意思決定要素が不要)				
No.	①	②	③	備考
1	JOG			
2	JOG w/肩前まわし(片方ずつ)	JOG w/肩後ろまわし(片方ずつ)		
3	JOG w/肩前まわし(両方)	JOG w/肩後ろまわし(両方)		
4	サイドステップ(肩関節内外転)	サイドステップ(肩関節内外転)		
5	サイドステップ(肩関節内回し/外回し)	サイドステップ(肩関節内回し/外回し)		
6	サイドステップ(肩対角45° 交互)	サイドステップ(肩対角45° 交互)		
7	片脚(右足/左足)のみインやモモ上げ	片脚(右足/左足)のみヒールタッチ	JOG	①腿を上げる(リズムを大切に) 腿を上げた際に上体が後傾しない!
8	フロアタッチ(前脚の膝を伸ばして前屈)	両脚ヒールタッチ	JOG	①前脚のつま先をあげる。 前脚のハムに伸張感を感じる!
9	ヒップサークリング(内→外)	ヒップサークリング(外→内)	JOG	①②股関節をしっかりと上げてから 回す!
10	股割り+ピヴォット	JOG		①つま先を開き、胸を張って腰を 落とす。内転筋に伸長感。
11	サイドステップ(スラローム)	JOG		
12	バッククロスオーバー(スラローム)	JOG		
13	バッククロスオーバー	スプリント(2歩程度)	JOG	①順番が一つ後ろの選手を観ながら。 ②合図とともにコーチ側を向き、スプリント。
14	スキップ w/ツイスト	JOG		①ツイストを入れながら小さく跳ねる。 滞空時間よりもリズム感を意識。
15	スキップ w/両腕後ろ回し	JOG		①コンパクトに腕をバックスウィング 下肢と連動し、床反力を最大化する。
16	スキップ w/片腕ずつカウンター	JOG		①最大限に腕の反動を使う。 最高地点で身体がストレートになる。
17	クイックラン(1マス1歩)	コーチが投げたボールを両脚ジャンプでキャッチ	JOG	②一旦構え姿勢を作ってから静止。 ジャンプはカウンター(反動)なし

KEY FACTOR		
	16	・ストレートアップ → 最大限に反動を利用する。上肢と下肢の連動性が適切か(最高到達点でのストレート・アップ)
		・空中での安定姿勢保持 → 踏み切りと空中姿勢に左右差がないかを確認(踏み切り脚によって得意・不得意が出る可能性もある。)
	17	・ノン・カウンタージャンプ → 「浅くて、速い」コンパクトな踏み切りの垂直ジャンプ。

W-UP ②

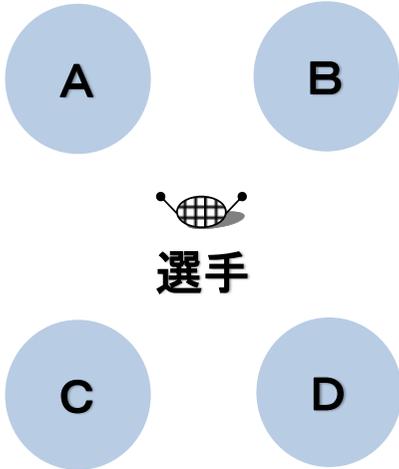
トレーニングのテーマ： ク ロ ス

CR2-1

オーガナイズ

選手


● ボール



選手


オープンスキル・ドリル (判断・意思決定要素を含めた反応能力)

No.	方法	注意点
1	選手同士2人1組となり、正対する(およそ5m)。 片方の選手が手でボールを持つ。	
2	プレイヤー()は、都度、構え姿勢をとる。 プレイヤーの準備が整ったら、スロアー()は無作為にボールを放る。	スロアー()が投げるスポットは、A・B・C・Dの4箇所。 プレイヤー()にとっては、斜め前(A・B)、斜め後ろ(C・D)
3	放られたボールに対し、プレイヤーは適切なクロスに対応をする。	

KEY FACTOR

3

・全身の連動性 → 床反力を効率的に活用し、安定した空中姿勢を獲得する(空中でのストレートアップ)。

・適切なステップの選択および連結能力 → C・Dでは特にバックペダルが入るケースが多い(非効率的なステップ)。

※ 放るボールの質はごくシンプルに(確実にキャッチできるボールで可)。ボールワークでありながらも、身体の使い方に意識を集める。