

バスケットがグングン上達する！ 毎日の練習で意識すべき 10 個のポイント

バスケット上達のために、どんなことに気を付け、日々の練習でチャレンジしていけばいいか。

大切なポイントを、学生・社会人で 10 度の日本一を達成した中川の経験に基づきご説明します。

1 すべての練習を全力で行う！ サボらない

スグく当たり前ですが、まずはこれがとても大切です。

目の前の練習にどれだけ全力で打ち込めるか！これで成長の速度は変わります。

競技者としての良い習慣も身に付きます。

例えば・・・

繰り返し系のドリルだったら、「線をしっかり踏む」「0.1 秒でも早くクリアしようと頑張る！」

DFF 練習だったら、「スライドステップをより速く！」「抜かれても諦めない！」「ハンズアップを徹底する！」

走る系の練習だったら、「ブザーが鳴るまで手を抜かない」「フライングしない」「出し切る！」などなど、

こういう一つ一つに全力で取り組み、チャレンジし続けることが、競技者としてあなたをさらに高みへ引き上げてくれます。

バスケットというスポーツは、日ごろの取り組みがそのまま試合に出ます。

練習は常に全力で！120%ぐらいの気持ちで出し切りましょう！

これがとても大切です。

2 練習の意味を考えながら行う

「この練習は何のため？」を常に考えましょう。

試合のどこに繋がるのか、何に活きるのか？これらをイメージして行うことが大切です。

コーチに言われたからやる。言われた回数をただこなしている…
これでは成果が加速しません。

DFF コミュニケーションはなぜ行うのか？
DFF の構えはなぜそうするのか？
シュートドリルはなぜこの打ち方なのか？
このパス練習は試合のどのシチュエーションを想定しているのか？

それら一つ一つの意味を考えながら行うことが大切です。

「こんなのやっても意味ねーよ」と斜めに構えるのも良くありません。
コートでボールを持って行う練習は、自分の工夫次第で、必ず意味を成します。

仮に地味で面白くない練習であっても、ゲームライクに感じるものでなかったとしても、
より丁寧に、より基礎に忠実に、より力強く、を誰よりも意識してその練習に取り組めば、どんな練習でも力は付
きますし、得られるものが必ずあります。

「何のためにその練習をやっているのか？」
「この練習を何に活かすことができるだろうか？」
ぜひこういった視点で、日々考えながら練習を行うようにしてみてください。

3 すべてのドリルで目の前の相手（対人）を意識する

いわゆる「練習用の練習」になってはダメです。
形だけの DFF ローテーション、カタチだけのシューティング、カタチだけのボールハンドリング…ではなく、常に人を
目の前に描いて行うことが大切です。
バスケットはリングに攻める（守る）スポーツですが、目の前には必ず人がいて駆け引きしています。

相手がどんな対応をしてくるか？これで本番で通用するのか？
常にそんな自問自答、想像をしながら、実戦で起こるあらゆることに対応できるよう、自分の動きやスキルをブラ
ッシュアップしていきましょう！

シュート系ドリルもトップスピードで全力で飛び上がって打ったり、指先のリリースまで力を込めたり、爆発させる意識で練習しましょう！

「試合になるとシュートが外れる・・・」これは日頃から人を意識してトップギアでやっていないと起こったりします。

ぜひ目の前の相手（人）をイメージする！

忘れずに徹底してください。

4 素直に大げさにやる

やはり何事も素直さが大切です。

バスケットを 25 年以上プレーし、日本全国 5 万人以上のバスケット指導に関わってきた思うことは、「素直な選手は伸びる！」ということです。

練習のポイントを伝えられたら、その直後に素直に取り組んでいる。

こうゆう選手がやはりグングン成長していきます。

練習では、少しポイントを大げさにやるぐらいがちょうど良いです。

大げさに声を出したり、大げさにドリブルを強く突いたり、大げさにハンズアップしたり・・・etc

愚直に行うことで得られるものがあります。

教わったことにすぐチャレンジする子も伸びますね！

これは事項でも詳しく解説します ↓ ↓

5 練習したスキルを使おうとする

「練習でやったことが試合で出来ない・・・」これは多くのプレーヤーが抱える悩みです。

ここで大切なのはスキルを使おうとする「意識」です！

まずはやってみる。やろうとする。

スキルというのは、コートで使っていく中で定着します。

コーンドリルとか、空動きでやるだけじゃなく、人に対して使うことで、何が上手くいって上手いかわからないか？何が足りないのか？次どうやれば上手いかわかるなどのヒントが得られます。

これはトライしてみないと掴めない活きた情報です。
チャレンジした人には膨大な検証結果が得られるのです。

これが本当の学びになり、そこから本当の上達への道が見えます！
何事もまずはやってみる！

「練習では出来るのに試合になると・・・」とならないよう、ぜひ果敢にチャレンジしていきましょう。
これは意識が大切です。心身ともに準備しましょう。

6 声を出す

これ意外と軽視されがちですが、声を出すのは上手くなるための近道です。
単に味方とコミュニケーションを取れる、という実用面だけでなく、
大きな声を出すことで、自分の持てる全力を出せるという科学的効果（シャウト効果）が実証されています。
大声を張るとパワーが出るのです！

あとは、自分の発した声で自分に暗示をかけ、やる気や集中力を引き出すことができる、「精神的効果」も証明されています。声が自分のやる気を後押ししてくれるのです。

僕の経験からも、声を出すと気合が入る、言葉に発することでより思考できる（状況判断能力が身に付く）、
主体的に働きかけるリーダーシップが身に付く、責任も伴いさらにレベルアップ出来る・・・
などなど良い事づくめです。

声を出すことでプレーヤーとしてのパフォーマンスアップ、競技力向上が見込めるので、やらない理由がありません。

グングン上手になりたいあなたは、今日からぜひ実践していきましょう！

7 積極的にボールに絡み、自分の空気を作る！

これは経験からとても大切だと感じています。
バスケットはチームスポーツですが、あまりにもまわりの引き立て役に回っていては、自己成長に繋がりません。

いつも同じメンバーがボールを持って、気付けばただコート内を走りまわっているだけ・・・
これではなかなかスキルや実戦に必要な対人感覚が身に付きません。

積極的にボールを呼んでパスを受けましょう！

なるべく早いタイミングでスペースに顔を出しに行き、「へい！」とボールを呼びましょう。

一度パスを受けたら自分の力でボールを運び、目の前の相手に1対1を仕掛け、自分の空気を作ることが大切です。キレイに相手を抜けなくても、パスで散らしてオフェンスの起点になるだけでも全然良いです。

とにかく存在感を出す。そうして次からも少しずつボールをシェアしてもらおう。

自分に優位な空気を作れるかがかなり大切です。

どんどん積極的に自分を出して欲しいです。

そのためには次の項目を実践してください↓↓

8 自主練で何度も予行演習をする

自分に必要なスキルを「これでもか！」というぐらい自主練しましょう。

コートで起こることは、個人で予行演習しておくことが大切です。

チーム練だけでは、どうしてもチャレンジできない個別の動きがあったりするからです。

ドリブルの細かい技術だとか、シュートバリエーションとか、ボールキープのトレーニングとか、そういった個人で必要なスキルは個人で補完する必要があります。

ぜひ会員限定の動画レッスンをご活用頂き、あなたの個人スキルアップにお役立てください。

「備えあれば憂いなし」

自主練で良い準備をし、毎回のコートで積極チャレンジ！

この好循環が創れたら最高ですね。

9 日々自分を振り返り、客観視してまたトライ！

バスケの評価というのは相対的です。

つまり、自分より上手い選手がいたら、その選手が優先してゲームに使われる可能性があります。

こういうケースでは、戦略が必要になります。

自分を客観視し、何をすれば試合に出られるか、どんなスキルを高めれば良いかの作戦を立てるのです。

練習が終わって家にいるときなど、自分と向き合うとても大切な時間です。

僕はこれを「一人作戦会議」と呼んでいました。

いま自分に何が必要で、どんなスキルを高めていけばチームに貢献でき、試合に出られるようになるか・活躍できるか。これを毎日自問し、やることを整理し翌日のコートに臨んでいました。

出来れば何かに書き出すことをお勧めします。頭の中にあるものが整理されます。

漫然と取り組んでいてもなかなか評価は上がりません。

「なんで自分よりあいつが・・・」とフテていても変わりません。

戦略を立て、出来る努力を積み上げていきましょう。

分からないときはコーチに聞きに行くのもお勧めです。

「コーチ、自分は何を高めれば試合に出れますか？」と率直に質問することで、意欲も伝わり、コーチの印象にも残ります。

ぜひあなたも自分を客観視し、戦略を立てる「一人作戦会議」、そんな時間を取られてみてください。

10 上手い人の真似をする

これはバスケットに限らず、さまざまな世界でも言われていますが、

「上手い人の真似をする」ことが上達の近道です。

あなたのチームの上手い選手、相手チームの上手い選手、プロなど目標とする選手を、とにかくよく見て真似してください。

出来ればスキルだけでなく、その人が普段どんな練習をしているか、どんな取り組みをしているか、どんな考え方でそのプレーをしているか。

これらを想像しながら見たり聞いたりしながら、真似できるものをどんどん真似ていきましょう。

自分の中で考えていた以上の気づきが生まれ、感性が広がります。

自分より上手い選手の視点で毎日の練習に臨むことで、バスケットの視野や可能性もどんどん広がっていきます。

「学ぶ」の語源は「真似ぶ」です。真似ることで上達が加速するのは、僕の経験からも間違いないです。
ぜひ意識されてみてください！

以上となります。

ぜひ 10 個のポイント意識しながら、日々のチャレンジを積み上げていってください。
このチェックシートがあなたのバスケット上達の一助となることを願っています。

また不明な点等などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。
それでは、お読み頂き、ありがとうございました！

考えるバスケットの会会長 中川直之