

あなたの個人スキルを高める！ 必見の自己チェックシート(10 項目)

バスケの個人スキルを高めるために、普段の練習で何に気を付け、どのようにチャレンジをしていけばいいか、意識すべき大切なポイントについて、学生・社会人で10度の日本一を達成した、わたくし中川の経験から大切なポイントをお伝えします。

1 キレや速度にこだわっているか？



バスケットはスピーディなスポーツであり、目の前の相手を出し抜く一瞬のキレやクイックネスが求められるスポーツです。

1on1 のときもオフボールのときも、瞬間の振り切る速さや、相手を出し抜くキレは、かなり必要です。「練習は全力で！」を前提に、ドリル一つ一つに対して、自分の動きを研ぎ澄ます感覚で取り組んでいくと良いです。

スプリント系ドリル、爆発系シュートドリル、ハンドリングドリル、なんでもそうです。日々、自分の最高速度にチャレンジしていきましょう。

イメージ的にはオリンピックの100m走を走る前のアスリートのテンションです。ドリルに入る前に深呼吸をし、心を整え、よっしゃやるぞ！と気持ちを入れて行うことで、身のある練習になります。

一朝一夕には身に付かなくても、日々意識を高く持って取り組んでいけば、必ずキレは上がってきます。
ぜひ気持ちを強く持ち、キレにこだわっていきましょう。

2 時間の中でたくさん数をこなす！短い時間でクリアする

練習の成果を高めるために、この考え方を私は常に意識してきました。

フットワークやシュートドリルなど、同じ時間で行うなら、その中でめいいっぱい数をこなせるように頑張ります。

これは、マイケル・ジョーダンのジャンプ力を 90cm から 120cm まで向上させた、ティム・グローバーのジャンプ力強化法の考え方がまさにそれなのです。

限られた時間のなかで、めいいっぱい数をこなす！

そうすることで、自分の限界の壁にアタックでき、パフォーマンスを高めることが出来ます。

- ・時間の中でたくさん数をこなそうとする
- ・同じ回数をできるだけ短い時間でクリアする

この二つを意識すれば、必然的に力が付きますね！

繰り返し系のドリルであれば、「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 0.1 秒でも速く！」

走る系の練習だったら、「常に自己ベストをクリアするぞ！」

といった意識で臨むと力が付きますね。

「Never Give UP！」諦めないことが大切です。

バスケットは相手あってのスポーツなので、コートでは

DFF 系は、「抜かれても諦めない！」「最後までハンズアップする！」

走る系は、「線をしっかり踏む」「ブザーが鳴るまで手を抜かない」

こういった一つ一つを丁寧に全力で取り組む習慣が、あなたを競技者としてさらに高みへ引き上げてくれます。

バスケットは、普段の取り組みがそのまま試合に出ます。
毎日が挑戦です。自分の中に軸を持ち、ハッスルしていきましょう。

3 バランスが崩れていないか？しっかり構えられているか？

「全力でチャレンジしよう！」とは言っても、雑になってはダメです。

一生懸命頑張りながらも意識して欲しいポイントがあります。
それは、バランスを崩さないということです。

バスケットで私がかかなり大切にしているのは、自分のバランス。
自分をしっかりコントロールできる状態で常にプレーすることです。

シュート・ドリブル・パスをするとき、
コートを動きまわったり、ストップするとき、
ぶつかり合うとき・・・ etc

これら全ての状況で意識してください。

バスケットはクイックな動きや、ジャンプ、STOP、それらを前後・左右・上下にと、アグレッシブに動き回るスポーツ
です。その中で、しっかり止まれたり、流れずにプレーできることが、プレーの正確性や、負担の軽減にもつながり
ます。

激しいドリルを行う中でも、

体が流れたり、
軸が崩れたり、
ストップ動作が不安定だったり・・・

これらを良しとせず、自分の身体をしっかり安定させ、コントロールできるよう意識しましょう。

「自分のバランスは崩れていないか？」
をぜひ問いかけながら、全ての練習を行うようにしてみてください。

4 ボールの中心(コア)を扱えているか？

バスケットはボールを扱うスポーツです。

その上で、とても大切になってくるのは、パス・ドリブル・シュート、全てのボールスキルにおいて、ボールの中心（コア）をしっかり捉えることです。

個人的にかなり大事にしている感覚です。

パス・ドリブル・シュート、これらを自分の意のままに遂行・変更できるようになれば、相手を出し抜いたり、状況に応じて正しい判断をクリエイトできます。

そのためには、ボールを中心（コア）でとらえる感覚がとても大切で、片手でボールを「突く・持つ・放つ」の3つの動作がスムーズにできるよう練習してください。

そうすることで、ファンブルしたり、ロストしたり、ボールに振り回されることがなくなります。

あなたのやりたいことがあって、そこにボールが合わさってくるイメージです。

ぜひボールと友達になれるよう、自分と対話しながらボールの感覚知を磨いてください。

ハンドリング練習の際は、ヘッドアップもお忘れなく！

5 ミスをおそれず強気でチャレンジしているか？

本場 NBA のワークアウトを間近で見てきて、何が最も凄かったかといえば、
現地の NBA プレーヤーが・・・

一切ミスをおそれずにやっていたことです。

普通に NBA 選手だってシュートも外しますし、ドリブルミスだって起こります。

僕らがついついやってしまうドリブルファンブルも練習の中で普通に起こるんです。

ただ、彼らの凄いところは、そこから一切、基準を下げないことです。

妥協することなく、一つ一つ出来るまで全力でトライしていき、実戦に必要なプレーの強度、速度、難度を反復でクリアしていきます。

その姿を見て感じたことは、NBA 選手が何も特別な人間ではないということでした。

「単に練習してるから上手い！」これが答えでした。

「あなたはミスを恐れていませんか？」「チャレンジにブレーキをかけていませんか？」
凄く大事なので、これ常に自問するようにしてください。

人間、限界にチャレンジすれば、ミスは必ず起こります。
ただ、ミスが起こるぐらいの強度や熱量で行うから実戦につながる活きたスキルが身に付くのです。

ハンドリング練習ではボールがふっ飛ばぐらいの強さで突きましょう。
シュート練習では、外れても何度も果敢にチャレンジしましょう。
それらを実際のゲームでも使えるレベルまで磨きましょう！

練習や試合の中でも積極的にシュートを打って欲しいと思います。
たくさんチャレンジしていく中で、改善の道筋が見えます。

何よりシュートを打つことを仲間に定着させてください。
そうすれば、試合でパスが回ってきます。

遠慮なくコートでプレーするには、まわりに何も言わせないぐらい、練習することです。
どれだけ練習してきたかが、試合での抛り所となり、あなたを一段強くします。

「ミスをおそれずに全力でトライする！」
これ、ぜひ意識されてみてください。

6 強い強度（インテンシティ）でプレー出来ているか？

バスケの忘れてはならない側面は、「コンタクトスポーツ」だということです。

世界選手権での海外の選手のあたりを見ても、フィジカル耐性を身につける必要性を感じます。
これは出来るだけ早いうち、育成カテゴリから実践し、慣れていく必要があると思っています。

ですが、なにも重たい鉛を担ぐ必要はありません。
人間通しで、押して、ぶつかって、削り合う。
ぜひ嫌がらずぶつかり合い、フィジカルコンタクトの耐性を身に付けましょう。

まるでサッカーのように、ラグビーのように。バスケ以上の基準でやるぐらいが、ちょうど良いと思っています。

ぶつかる際のポイントは、「フィジカル＋フットワーク」、この二つを意識することです。

1 度だけバーンとぶつかっても力点をズラされてしまうと、いなされてしまいます。ぶつかった後も、フットワークで付いて行けるように、ぜひ活きた足腰を身に付けましょう！

あと、

「練習で入るシュートが試合でなかなか決まらない・・・」

これは練習の強度が足りていないケースが往々にしてあります。

トップスピードからのランニングシュート、

DFF と競り合っのコンテストショット、にんげん

ミートで振りきってからのジャンプシュートなど、

実戦のプレッシャーや負荷を想定し、それを跳ねのける意識で行ってください。

高い基準のイメージネーションが、あなたを強く鋭くタフにします。

「自分を爆発させよう！」と私は合言葉で言っていますが、自分の限界を超えるイメージで練習を行ってください。

そうすれば体力・気力・技術・メンタル全てがレベルアップします。

7 実戦を客観的にイメージできているか？

これ凄く大事です。

コートでは、常に自分を客観視し、実戦をイメージしてください。

1on1 であれば、「このキレで相手を出し抜けるか？」

DFF であれば、「これで相手を守れるか？」

シュートであれば、「これは試合で打てるシュートか？」

常に実戦をイメージし、客観的な視点で自分をブラッシュアップしていきましょう。

ある意味、自分に厳しく。本番で笑えるように頑張りましょう！

8 試合で使うプレーを数多く練習しているか？

これは意外に思うかもしれませんが、プレーヤーが陥りがちな問題だったりします。

チーム練習は頑張っている、自分のポジションに特化したスキルが足りていないケースがあります。

「試合でシュートが入りません・・・」

そもそも自分が試合で打つシュート（場所・スポット・種類）を数多く練習していなかったりします。

プレーヤーには役割や特性があり、それぞれにシュートスポットやシチュエーションは異なるはずです。

NBA 選手はとにかく、自分が試合で使うシュートをたくさん練習します。

コービー・ブライアントもカーメロ・アンソニーも、徹底して自分が試合で打つシュートを打ちこんでいました。

だからこそ試合で自信をもってシュートを放ち、決めることができるのです。

ドリブルスキルも同じです。

チームの練習でカバーされていない部分は、個人でしっかり強化していきましょう。

何事も備えあれば、憂いなしです。

9 声を出しているか？

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、自分の全力を引き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！

また、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上げる「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。

私の経験からも、

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）、

主体性や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・・・

など良い循環をつくることが出来ました。

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！

10 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のです。

シュートはなぜこう打つのか？

DFF の構えはなぜそうするのか？

このドリブルを練習する理由は？

なぜこのパスの出し方を練習するのか？

それら一つ一つ、練習の意図を考えながら行うのです。

バスケットはファンダメンタルがとても大切なので、ときに地味で面白くない練習もあると思います。

ですが、基礎は裏切りません。そこには明確なやる理由があります。

その意図を考えながら、目の前のドリブルを、より丁寧に、より早く、より力強く、意識して取り組めば、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？」

ぜひこの視点で、考えながらバスケットの練習を行うようにしてみてください。

あなたの成長が加速すること間違いなしです！

最後に・・・

バスケットを 25 年以上プレーし、日本全国 10 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、その直後に取り組んでいる。

このように素直で行動力のある選手は、やはりグングン成長していきます。

スキルというのは、コートでチャレンジしていく中で定着します。

どんなスキルも人に対して使うことで、何が上手くって上手くいかないか？

何が足りないのか？次どうやればもっと上手くいくか？などのヒントが得られます。

これが一番の学びになり、上達への道も拓けます！

何事もまずはやってみる！

「Just Do It！」の精神で、ぜひ勇気を持ってチャレンジしていきましょう。

以上、

10 個のポイントを意識しながら、日頃の練習で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個人スキル強化の一助となることを願っています。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

不明な点などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。

考えるバスケの会 中川直之