

室蘭地区の発展を願って！ Report

北海道選抜合宿を終えて

室蘭市立桜蘭中学校

2年 浅野永遠

僕は、10月12日～14日に旭川で行われた北海道選抜1次合宿に参加させていただきました。1日目はとても緊張していて、いつも通りのプレーができませんでした。

時間が経つにつれて緊張も無くなってきていつも通りのプレーができるようになりました。

練習内容は、基礎練習から始まり、フットワーク、ボールハンドリング、1on1、ドライブからスピントーン、スクープシュート、ギャロップ、3メン、インサイドとアウトサイドの合わせ、中1人外3人でのボール回し、プレスダウンなどこれらの練習を1日目から2日目の午前中まで行いました。2日目の午後から最終日はゲームを中心に行いました。

僕が各種の練習で大切だと思ったことは、ボールハンドリングでは常にパワーポジションで両手で強いドリブルをつくこと、次に1on1は相手の体重をかける方を見ながらDFすること。次にスピントーンはドライブして行って相手の目の前で速いターンをする。この時にボールを手から離さないようにしっかりと保持すること。次にスクープシュートは相手のタイミングをずらすようにして高いアーチをかけてシュートすること。次にギャロップは、ドライブしてトラベリングしないようにステップを踏んでシュートすること。

次に3メンは、パッサーが味方の動きを見ながらタイミングを合わせてパスすること。次にインサ

イドとアウトサイドの合わせはインサイドのプレーヤーが中にドライブしていくのに合わせて、アウトサイドのプレーヤーがノーマークになるように動いてフリーでシュートを打つこと。

次に中1人外3人でのボール回しは、外3人でボールを回してその途中に中の1人にパスを入れて中から外へパスを上手く繋ぐこと。

プレスダウンは、ゾーンプレスをかけられている時に、ガードの3人でパスを繋いで、センターが繋ぎに入って速攻を出すこと。これらの練習は、ヘッドコーチに「当たり前に行えるように」と言われたので自分のチームに戻ってから常に意識していきたいです。

合宿後半のゲームは、やっていて思ったことは「さすが北海道選抜だな」と思いました。皆打ったシュートは確実に決め、疲れていてもドライブのスピードも変わらずすごいと思いました。

今回の合宿に参加したのは、皆自分と同じ2年生なので上手い選手のプレーをマネしていきたいと思います。

そして、今回の合宿で指揮していただいた先生方、僕を推薦してくれた室蘭地区の先生方、いつも自分を支えてくれる両親、この合宿に関わった皆さん本当にありがとうございました。

今回学んだことを次に活かして成長していきたいと思います。