
室蘭地区の発展を願って！ Report

エンデバー講習を終えて

室蘭市立桜蘭中学校

年 西村 虹輝

僕は冬休み明けの1月19・20日に札幌で行われた、エンデバー講習に参加してきました。

1日目の会場は「真駒内曙中学校」の予定でしたが、学校の暖房の故障により、急きょ「真栄中学校」に変更になるというアクシデントがありました。そのため、講習は少し遅れてのスタートとなりました。

講習会に参加していたのは、北海道各地から選ばれてきた、僕と同じバスケットをしている中学1年生です。背の大きな選手が多く、自分くらいの小さな選手は僕を入れても5人程度でした。

最初は全員でアップから始まり、ボールハンドリングなどの基礎へと進んでいきました。

全て、トップエンデバーで行われているトレーニングのマニュアルどおりに、指導していただきました。パワーポジション・ドリブル・レイアップシュート・ボールミート・2対2・ディフェンスのポジション・3メンなど、どれもポイントをわかりやすく説明していただいてから実践してゆく、という流れでした。その中でも、今回のエンデバー講習にはJBAスポーツディレクターのトーステン・ロイブル コーチからの講習があり、僕達、参加メンバーがその指導を受けられた事を、とても光栄に思いました。

ロイブルコーチの講習内容は、コーディネーショントレーニング・ボールマンとの位置関係・ディフェンス時のコミュニケーション等の練習が中心でした。何をやるにも、大きな声をだして元気に行うこと、という指導があり、僕たち日本の若い選手に1番欠けている部分なので、とても刺激になりました。

講習会の中で、レイアップシュートの練習の時

には、スクープシュートやフックシュートなどの練習がありました。自分は、2・3回やらないとあまり上手くはできなかったけれど、他のみんなは1回でそれらをやってのける選手もいて、自分の技術はまだまだだと思い知らされました。また、2対2の練習の時には、「ボールマン以外の人の位置取りに意識をしろ」と言われましたが、みんなのプレーの仕方などがあまりわからず、なかなか上手にできませんでした。

1日目の練習が終わると、緊張もありけっこう疲れましたが、宿泊先の施設では他の地区の選手たちと部屋でいろいろな話をしたり、バスケットの本を貸してくれたり、楽しい時間を過ごせたのも嬉しかったです。

2日目の講習では4つにチーム分けをしてゲームをしました。会場は東海第四です。

ゲームでは一緒に講習を受けている選手たちのすごさを目の当たりにしました。

小さい選手が180cmを超える人をかわしてレイアップシュート、またはスクープシュートなどを決め、高さをもろともせず、大きな相手を翻弄していてすごいと思いました。

そして、ポイントガードの選手はみんな、常に力強いドリブルをしているのが印象的でした。

今回の講習会に参加させてもらい、今後の自分に生かしたいと強く感じたことがいくつもあります。ボールマン以外のプレーヤーの位置取りや、自分より大きい相手に屈しない確実なシュートを身につけるといふこと、また、自分も今はポイントガードなので、ドリブルをもっともっと磨き、常に力強いドリブルで相手にボールを取るすきを与えないような選手になる事です！

今回、この講習会に参加できたことをとても感謝しています。僕を選手として推薦していただいた地区の先生方、そして講習で指導していただいた講師の方々、本当にありがとうございました。

自分が経験してきたことを、少しでも地区やチームのために役立てたいと思います。

そして、常に努力して、いろいろな技を身につけ、強いバスケットボール選手になれるように毎日の練習に全力でのぞみたいと思います。

