

わたしと習い事

昨夏、日本中でも盛り上がりをみせたバスケットボール。今日はせなみちゃんの練習に密着！その魅力をご紹介します。



どんな事が身につくの？

1.運動能力

バスケは「走る、投げる、跳ぶ」といった運動が集約されているスポーツです

2.コミュニケーション能力

バスケはチームスポーツ。コミュニケーションを取り、一人ひとりが今何をすべきか考え動きます

3.ルールを守る大切さ

どのスポーツにも言えますが、ルールに則りプレイすることが普段の生活にも生かされます



稻荷EAST ☎ 090-3145-2034(監督/岩井)

Vol.30 バスケットボール

小幡 星寧光ちゃん



攻守にアップダウン
局面の激しさも魅力のバスケ！

「今一番ハマっているのがバスケ」というせなみちゃんは、週4回の練習に日々励んでいます。練習はハンドリングや、ドリブル、バス、1対1や2対2、といった試合を想定した練習を行います。岩井監督は選手達に「自ら考え工夫し行動するように」と指導を行っています。ボールを奪つてから”24秒以内にシュートする”といった時間に関するルールがいくつもあるバスケ。「今、何をすべきなのか」練習ではキャプテンを中心に行なわれる時間意識して取組んでいました。試合形式の練習が始まるとせなみちゃんは攻守の切替えで常に走り続けながら、身長と力強さを活かしてジャンプショートで得点を重ねていました。

＼ 岩井監督より ／

市内・県内のチームと試合をするので、新しい友達と仲良くなったりできますよ！



○ 何歳から始められるの？

稻荷EASTは、小学1年生から入団できます！
「こんなに子ども達の成長が見れて、熱くなれて、感動できるなら早く入団すれば良かった」と言われます

Shoot!



幼馴染みの友達の練習を見学したのがきっかけで、バスケ始めたせなみちゃんは、入団してわずか1年で身長が10cmも伸びたそう。バスケの魅力について聞くと「一生懸命練習してきたみんなと試合に勝ったときはすごく嬉しい」と話します。ママは「チームスポーツをやることで、自分の意見をハッキリ主張できるようになった」とせなみちゃんの成長について話してくれました。バスケは正確さ、判断力、身体的能力の向上が期待できるスポーツでした。

