

SHOOTING & DEFENSE

ディフェンスとシューティングの心得——

ポストディフェンスもしっかり動こう！



“ダミー”に加え、強調されているのが、ポストに対するディフェンスである。ポストが止まっているため、守る側も止まったまま守れる“錯覚に陥りやすい”のだ。しっかり走ってディナイを行うこと。無理に肩を入れようとするとコースを塞がれてしまう。

試合前の鷗鳴女のアップは、ほとんどの時間を3対2に当てている。トップにいる選手がボールを受けて5秒以内に、3人でシュートチャンスを作る練習。これがスムーズに展開できれば、試合でもしっかり攻撃できるという判断基準になるという。そして、この練習の特徴がもうひとつ。ディフェンスは“ダミー”で行われる。つまり、スティールを狙うのではなく、ディフェンス態勢、ポジション取りだけしっかりしてオフェンスについているだけなのだ。この“ダミー”を充実させることがそのままディフェンス練習となる。4対4など複数の練習時も、この“ダミー”が効果的に使われる。こうして、相手との間合いの取り方など“目”が養われる。



★SG★
副田 裕子
シュート後の動き出し

私も打った後、棒立ちでした。以前は膝を曲げるのだけで精一杯でリバウンドとかも他の人に任せっきりだったんです。こうして、打った後曲げられるようになれば、相手に逆速攻されてもすぐに戻れます

打った後はヒザを曲げて動き出しを素早く！

打った後にリラックスすること、膝を曲げて次のプレイへの動き出しを素早く行うのがポイント。もちろんシュートは朝練習の時などでも行われるが、3時間の全体練習は、「シュートチャンスまでの過程を作る」ことに全精力が注がれる。「シュートが外れるのは仕方ない。ただし、そのシュートにいったタイミングが意識的に“作られた”ものではないといけない」というのが鷗鳴女・山崎監督の持論である。



バスケットボール部

明治27年に長崎女学院として創立され、昭和23年に現在の学校名に。創部は昭和11年。昭和47年度選抜、IH、国体、平成3年度IHで全国優勝。今年で創立100周年を迎え、山梨IHでは100周年のマークを胸にプレイして準優勝！

氏名	ニックネーム	身長	所属16歳以下	出身中
工藤 雅子	ハル	161	G③	伊東東
大野 慎子	リザ	162	G③	中里
浜本左也香	ライ	175	C③	緑が丘
池田 光子	ミッチ	156	G③	中里
小野 恭子	スー	157	M③	小ヶ倉
岡 葵紀	ヤス	167	F③	愛宕
熊 美里	ダイ	151	G③	小ヶ倉
肘井 茜	エル	175	C③	栄
大滝まゆみ	カコ	170	F③	伊東東
岩永 愛	ロック	151	G③	香焼
浜崎早春香	ピオ	160	AM③	横尾
副田 裕子	シド	159	G②	桜が原
渡辺美和子	ヒロ	171	F②	広田

※G=ガード、F=フォワード、C=センター、M=マネジャー、AM=アシスタント・マネジャー				
齋藤 千夏	リン	171	F②	栄
松下 理香	コロ	172	C②	小ヶ倉
三嶋 葉子	ガイ	168	G②	愛宕
丹羽佐千代	マロ	166	M②	戸町
浦松 理恵	カブ	168	F②	若松
佐仲 美美	ボウ	159	F①	国見
井澤 麻梨	リフ	162	G①	愛宕
下田 文香	ルダ	161	G①	清石
松尾さやか	チャビ	155	M①	江平
森崎 絵梨	ティア	163	G①	江平
木村 明香	リノ	169	C①	清石
角本 尚子	モル	165	F①	西礼上
吉村 美香	ナル	166	F①	若松

