

全国で勝つための「中川直之」クリニックについて

- 1 主 催 山口県高等学校体育連盟バスケットボール専門部
- 2 日 時 平成 25 年 6 月 23 日 (日) 13:00～17:00
- 3 場 所 山口県立防府高等学校 多目的教室 (講演) 体育館 (実技)
- 4 講 師 中川直之氏 (九州電力アーティサonz)
- 5 指導対象 少年男子 成年男子
- 6 日 程

【講演】 13:00～14:30

タイトル:『ムーブメント』

～山口県のバスケットボール発展のために必要なもの～

概 要

- ・山口県のバスケットボールの成長を阻む諸悪の根源とは
- ・全国の舞台をイメージするということの本当の意味
- ・全国レベルとは”富士山”ではなくむしろ”高雄山”だった
- ・能代出身の菊池選手、大濠出身の平山選手との2対2に見えたもの
- ・中川和之に見るメンタリティの重要性
双子の相方が見る、弟 Kaz に与えられたたった一つの” Gift”
- ・中川兄弟少年史
- ・”オートクライン” してますか?
どんな練習をしようと、”あること” が欠けていれば成果は得られない
- ・ブレインロック、メンタルブロックはなぜ起こる?
- ・意外な〇〇に見る〇〇することの重要性
- ・バスケットボールの質とは〇〇の質である
- ・〇〇性に見る山口県バスケットボールの可能性
その他、山口県と全国の両方を”見た”自身の経験から

【実技講習】 15:00～17:00

テーマ

- ・”考えて” バスケットをするということの意味
- ・限られたリソース (サイズ、能力、メンバ構成で勝利を目指す上で必要なこと)
- ・”点” を”線” にする方法
- ・2, 3 個先のプレーを創造する感覚

■練習メニュー

1. ディフェンス

- ・シェルディフェンス →ディフェンスに必要な本当の”声”

2. オフェンス

- ・フリーパッシングムーブ
- ・6メンパストドリル
- ・ファーストブレイクのさばき方 (シチュエーション)
- ・リバウンドに入れるオフェンスの定義
- ・UCLA、1-4 を例にしたフォーカステクニック
- ・フレックスムーブを使った簡単なオフェンス方法
- ・仮想プレーヤーを感じながら行う練習方法