旭川 DC①メニュー

2021. 7

参考資料：指導内容資料 ｜ 公益財団法人日本バスケットボール協会（japanbasketball.jp）
「育成センター指導内容」U12のスライドをご覧下さい。
※選手の実態に応じて一部内容を加除修正しています。

DC に参加するにあたって…

・「自分で自分を上手くする」という意識を持つこと。指導者が教えてくれるのではなく，自分で考えて，発見して，自分で自分の能力を高める時間にする。
　⇒指導者は練習のポイントや，練習方法について全てを教えたり指示したりはしない。10あるうちの3～4程度。そこから自分自身で「どこに行ったらたくさん練習できるか（自分の力を伸ばせるか）」「どうやったら安全にできるか」を常に考えて最善を尽くすこと。
・70％で手を抜いた練習を30分よりも，100％を5分やった方が，効果がある。失敗しないように無難に練習しては本物のスキルは身につかない。失敗してもいいから，どんどんチャレンジする。失敗は恥ずかしいことじゃない。例え失敗しても今のうちにたくさんチャレンジした方が，最終的に得をする。
・ペアやグループ活動を多く取り入れ，仲間内でミスの指摘やアドバイスをし合うこと。それは自分自身のためでもあり，自分を含めたチームの向上のため。いいことは尻込みせず，周りがどう言おうと自分は行動するというマインドを持つこと。

ウォーミングアップ 10分	スポーツパフォーマンス ・姿勢作り　２人１組で，パワーポジションを横から押す ・横にマーチ（スキップ　※足は交差しない） ・前にキック（半分からスキップで） ・股関節回旋（半分からスキップで）⇒後ろ向きでも ・手を叩いたらドロップスクワット　⇒片足でも ・手を叩いたらスプリットからダッシュ ・手を叩いたらスプリット⇒足を入れ替え⇒ダッシュ ・グーパーを繰り返している中で，手を叩いたらダッシュ ・片足だけ開閉から，手を叩いたらダッシュ　⇒1往復
コーディネーション 20分	コーディネーション 〇カップリングリズムジャンプ（2人1組） ⇒グーグーパーでジャンプ&1・2のリズムで頭の上で手を叩く ⇒手足を逆にする ⇒グーグーパー&1・2ハイタッチ ⇒できるようになったら，スピードアップ
ドリブル ファンダメンタル 10分	強いドリブル　⇒アドバンスドリブル あらゆる場面で臨機応変に前後左右に動かせなければならない ⇒ひじの場所を固定　安定して強くつける（パウンド） ⇒隣の人に押してもらってもバランスを崩さない 〇姿勢を大事に　〇コアを大事に　〇アイズアップ

パス ファンダメンタル 10分	パスキャッチ 〇レシーバーのハンドサインを見て判断する 〇or×
ショット ファンダメンタル 20分	ショットメカニクス 女子もワンハンドで 〇前後左右10cm以上ずらさない 〇ボールをまっすぐ押すとまっすぐ飛ぶ ⇒最後にボールを放す指が何指なのか？その指がボールの中心にあるか？ ⇒ずっと天井を指し続けられる指をシューティングフィンガーにする 〇シューティングフィンガーを中心に合わせ，ボールを下から持つ その時に，ボールがぐらぐらしない 〇構えたときは2L ボールの中心・シューティングフィンガー・肘・肩が一直線 （シューティングテーブル） 上腕にチョーク・目の前に黒板があるつもりでまっすぐ線を引く感じで上げる ⇒片手のシューティング 〇左手は添える 小指がリングの端に向かっている 〇フォロースルーは止める 〇シューティングテーブルを脇にしまう（ガンマンスタイル）手首のコック
1on1OFF 10分	オーバーハンドレイアップ 〇2ライン 両ウィング ⇒エルボーフラッシュからバックドア⇒オーバーハンドレイアップ
1on1OFF 10分	ジャブ・ストレートドライブ 〇パウンドドリブルをつく瞬間に，逆の足をサイドキックして加速する
1on1DEF 10分	ブロックショット 〇2人1組隣り合わせ 1・2でハイタッチ 〇ブロック前提で，ドン1・2でレイアップ 横並びで平行に動き，ブロックショット ⇒ショットはアームガードで
1on1DEF 10分	DEF フットワーク 〇1ライン2パサー エンドラインに並ぶ。指導者はウィングとコーナーに1人ずつ。ボール1個 ボールの動きに合わせて1ステップ⇒移動してステップステップ
リバウンド 10分	リバウンド 〇2人1組 1 人は膝立ち 片手同士でリバウンドを争っている状態 立っている方が緩めたら，膝立ちの方は巻き込み保持 ⇒エアショットに対し，クローズアウト・ヒット・ボックスアウト・リバウンド
トランジション 10分	ドリブルプッシュ 〇オールコートでドリブル4～5回 ⇒ハーフコートから DEF をつけて 1on1
ゲームモデル 10分	基本スペーシング 〇1トップ1ウィング（2on0） ⇒ウィングにパス⇒＆ランでレイアップ ※シュートバリエーション 〇DEF あり

ゲームモデル 10分	○1トップ2ウィング（3on0） ⇒ウィングにパス⇒＆ラン ⇒逆サイドがエルボーフラッシュからポップアウト ⇒逆サイド展開からパス＆ラン ⇒パス5回でレイアップ
ゲームモデル 10分	○3on0　ドライブ時のスペーシング ウィングからドライブ⇒ペイント前は保証の位置，ペイント進入は逆サイドへ コーナーへパス⇒ウィングへパス⇒ミドルショット
ゲームモデル 20分	○オールコート連続5on5　既習を生かして DEF⇒OFF⇒休み

旭川 DC②メニュー

2021. 8

参考資料：指導内容資料 ｜ 公益財団法人日本バスケットボール協会（japanbasketball.jp）
「育成センター指導内容」U12のスライドをご覧下さい。
※選手の実態に応じて一部内容を加除修正しています。

ウォーミングアップ 10分	○スポーツパフォーマンス ・姿勢作り　２人１組で，パワーポジションを横から押す ・横にマーチ（スキップ　※足は交差しない） ・前にキック（半分からスキップで） ・股関節回旋（半分からスキップで）⇒後ろ向きでも ・手を叩いたらドロップスクワット　⇒片足でも ・手を叩いたらスプリットからダッシュ ・手を叩いたらスプリット⇒足を入れ替え⇒ダッシュ ・グーパーを繰り返している中で，手を叩いたらダッシュ ・片足だけ開閉から，手を叩いたらダッシュ　⇒1往復
コーディネーション 20分	○トレイルラン（2人1組） ⇒オールコートで2人1組になり，後ろの人が手を叩いたらスタート 前の人が逃げ，後ろの人が追いかける ⇒コーチが立ち，直前で左右どちらかを示す。逃げながらその手と逆へ ⇒コーチが縦に2人立ち，同様に
ドリブル ファンダメンタル 10分	○アドバンスドリブル
パス ファンダメンタル 10分	○シグナルパス ドライブに対してのシグナル　⇒パス or レイアップ
ショット ファンダメンタル 20分	○スポットキャッチ＆ショット ・投げ上げから頭上でキャッチ＆3回ホップ⇒ショット ⇒ホップで反転3回からショット ・2人1組でイン＆アウトショット ・ハスキードリル ⇒ショートコーナーからペイントラインに沿って T ポジでパスをもらいショット ⇒3P ライン外でパスをもらい，シュートフェイクからオープンステップで1ドリショット
1on1OFF 10分	○アンダーハンドリバースレイアップ ・2ラインリバースレイアップ ⇒高い位置と逆サイドのコーナーにラインを作る ハイポストフラッシュにパス⇒コーナーアウェイからレイアップラインに入り，リバースレイアップ
1on1OFF 10分	○ドリブルオンサイドアタック ・ジャブステップを使って，高い位置からストレートドライブ

1on1DEF 10分	○リリースフットワーク ・1ライン2パサー ⇒パサーのフェイクに1ステップし，グライド（ツイスト）して次のラインへ。 ステップステップで止まる。
1on1DEF 10分	○1on1ディフェンスハンドワーク ・手を使うのが悪いのではなく，「悪い手の使い方」をしてはいけない ⇒手は空間に出せばファールにならない。出しっ放しだと OFF と接触してしまう ・2人組になり，DEF は跳ね際に手を出す。OFF は手が出たら加速して手に当たろうとする ⇒OFF は DEF の手が出たら当たりに行くか，チェンジして抜くか。DEF は手を素早く動かして，チェンジに対して一歩で反応しトルソーで守る。
リバウンド 10分	○コンタクトしにくいヒットファースト ・シューターへのボックスアウト ⇒チェックから，OFF の動きに合わせてヒット⇒フロントステップ
トランジション 10分	○ジグザグ DEF ・約束練習として，OFF はいろいろなチェンジをしながらジグザグ ⇒DEF はサイドステップでついていって最後は正面でコンタクト（両手上げ）
ゲームモデル 10分	○2on0⇒2on2 パス＆カット DEF ウィングへパス＆カット　DEF はボールサイドジャンプしてバンプ
ゲームモデル 10分	○3on0⇒3on3 パス＆カット DEF ウィングへパス＆カット　DEF はボールサイトジャンプしてバンプ 逆サイドからエルボーフラッシュ　DEF はヘルプポジションからバンプ トップへポップアウトし，逆サイド展開
ゲームモデル 10分	○3on0⇒3on3　ドライブに対するスペーシング パス＆カットからドライブ⇒つるべの動き
ゲームモデル 20分	○オールコート連続5on5　既習を生かして DEF⇒OFF⇒休み

旭川 DC③メニュー

2021.9

参考資料：指導内容資料 ｜ 公益財団法人日本バスケットボール協会（japanbasketball.jp）
「育成センター指導内容」U12のスライドをご覧下さい。
※選手の実態に応じて一部内容を加除修正しています。

ウォーミングアップ 10分	○スポーツパフォーマンス ・姿勢作り　２人１組で，パワーポジションを横から押す ・横にマーチ（スキップ　※足は交差しない） ・前にキック（半分からスキップで） ・股関節回旋（半分からスキップで）⇒後ろ向きでも ・手を叩いたらドロップスクワット　⇒片足でも ・手を叩いたらスプリットからダッシュ ・手を叩いたらスプリット⇒足を入れ替え⇒ダッシュ ・グーパーを繰り返している中で，手を叩いたらダッシュ ・片足だけ開閉から，手を叩いたらダッシュ　⇒1往復
コーディネーション 20分	○手の甲ボール ①手をグーにしてボールを乗せて走る　②逆の手　③回転 ○ボール投げ上げキャッチ　3回でちょうどよく向こう側へ ①背面キャッチ　②回転して背面キャッチ　③床タッチ ④回転＋床タッチ　⑤回転＋床タッチ＋背面キャッチ
ドリブル ファンダメンタル 10分	○プル＆プッシュ パワースタンスから足の前後に ⇒内側から外に広げる（スプレッド）⇒チェンジ
パス ファンダメンタル 10分	○トライアングルパス　⇒パスする人の方へ片手のプッシュパス 3人組でトライアングルを作る トップからパスをしたら，逆サイドへ トップへパスをしたら，トップへ
ショット ファンダメンタル 20分	○セブンス 3人1組で2チーム対抗戦。パスキャッチからショット。パサーはダミーDEF。 外れたらリバウンドショット（カウントしない） 7本入ったら，その内の1人がフリースロー。2本連続で入ったら勝ち。
1on1OFF 20分	○ワンステップレイアップ ハーフラインからウィングめがけてドリブル ⇒スピンフェイクから前に1ドリ＋同じ足で1ステップ ○パワーレイアップ 3人1組。ホワイトボックスやや外にボールを置く。拾ってリバースターンしながらパワードリブルし，ボードと正対するようにして外側の手でショット。
1on1OFF 10分	○ドリブルアタックステップからクロス ・高い位置からストレートドライブ⇒ジャブからクロスにチェンジ ・DEF を立てて（指導者ダミー）

1on1DEF 10分	○ボディーアップストップ・ノージャンプ 約束練習。ハーフラインからボディアップを2～3回して，レイアップに対して跳ばずに両手を上げてついていく。
1on1DEF 10分	○ステップステップ 2人1組対面。最初は1ボール。バウンズパスに合わせてステップステップで体の正面でキャッチ。上体が崩れないように。⇒2歩の距離に伸ばす。 ⇒コーディネーションを合わせる
リバウンド 10分	○オフェンスリバウンド スイム（相手が小さい場合）⇒ベースライン側へ1，ミドルライン側へ DEF を外して2，リングへ3，4で踏み出してリバウンド ダイブ（相手が大きい場合）⇒ベースライン側へ1，ミドルライン側へ，同じ足で2で DEF の脇下から潜りリバウンド 約束練習。逆サイドミドルポストからボードに当てる。DEF のボックスアウトをスイムやダイブで外して，ボールを落とさずにシュート。
トランジション 10分	○先行している選手にパス 2メン。リバウンドからアウトレットしサイドレーンへ。ボールはミドルレーンをドリブルし，先行している選手へパス⇒レイアップ
ゲームモデル 10分	○2on0⇒2on2 パスエントリーできなかった時のドライブ⇒コーナーへの合わせ
ゲームモデル 15分	○3on0⇒3on3 パスエントリーできなかった時のバックカット⇒ドライブ⇒合わせ
ゲームモデル 15分	○オールコート連続5on5　既習を生かして DEF⇒OFF⇒休み

旭川 DC④メニュー

2021.12

参考資料：指導内容資料 ｜ 公益財団法人日本バスケットボール協会（japanbasketball.jp）

「育成センター指導内容」U12のスライドをご覧下さい。 ※選手の実態に応じて一部内容を加除修正しています。

ウォーミングアップ 10分	○スポーツパフォーマンス ・姿勢作り ２人１組で，パワーポジションを横から押す ・横にマーチ（スキップ ※足は交差しない） ・前にキック（半分からスキップで） ・股関節回旋（半分からスキップで）⇒後ろ向きでも ・手を叩いたらドロップスクワット ⇒片足でも ・手を叩いたらスプリットからダッシュ ・手を叩いたらスプリット⇒足を入れ替え⇒ダッシュ ・グーパーを繰り返している中で，手を叩いたらダッシュ ・片足だけ開閉から，手を叩いたらダッシュ ⇒1往復
コーディネーション 20分	○ツーボール ※すぐ走れる姿勢で 15秒交代 ①2in1 ②足前後で，出している足側が前後⇒「同時・交互」を左右 ③足平行で片方は後から股下を通す「同時・交互」 ④片手は小さく，もう片手は上をまたぐように左右に ⑤開脚座から，片手は足をまたぐように ⑥互いに1ボールでドリブルつきながら，テニスボールをキックパス
ドリブル ファンダメンタル 10分	○レッグスルーからプッシュ ○スプレッドと組み合わせる
パス ファンダメンタル 20分	○ピボット＆パッシング クイバー＆ピボット ⇒2ラインで後ろ向きハーキー⇒指導者が言った足を軸足にしてフロントターン（バックターン）しダッシュ。 ※ボール有り ピボットダンス 1ラインレイアップ ⇒トップ（ボール）と両ショートコーナーに列を作る。エルボーに指導者 DEF。 エルボーフラッシュからウィングへポップアウト。パスを受けたらリップ or ワイプしてボールサイドカットの選手にパス。⇒レイアップ
ショット ファンダメンタル 10分	○ドライブ＆ショット ２人組でオールコート。ミドルレーンのドリブルに対しサイドレーンを走り，ミドルレンジでショット。シューターは自分でリバウンドをとってミドルドリブル。パサーはすぐにサイドレーンに広がって走り，パスを受けてショット。
1on1OFF 10分	○ストップ＆ステップ ウィングでパスをもらい，ウィークサイドドライブからステップイン
1on1OFF 10分	○キャッチ＆ドライブ ミドルポストからウィングに出てボールをもらう。⇒ゴールに正対 腰を浮かさず低い姿勢から強く1ドリ（1歩めの足より前に）でレイアップ。

1on1DEF 10分	○スティック ウィングからのウィークサイドドライブに対し，ペイント前でボディアップ。 ドリブルストップしたらスティック。 ※空間を作らないが，薄いガラスを割らないようにハンドワーク。軸足を挟む。
1on1DEF 10分	○リーガルディフェンディングポジション トルソーで守る。ハンズアップ。 約束練習。左右に1回ずつドライブに対して，ボディアップ。 ⇒ロールに対してもボディアップでついていく。オーバーに注意。
リバウンド 10分	○オフボールのボックスアウト フリースローラインと両ミドルポスト外。指導者が両ウィングでパスからショット ⇒ボックスアウト＆リバウンド
トランジション 10分	○先行している選手にパス 2メン。リバウンドからアウトレットしサイドレーンへ。ボールはミドルレーンをドリブル。指導者がサイドレーンの選手にディナイしていたら，ボールはドライブ。ヘルプに寄ったらキックアウトからショット。
ゲームモデル 10分	○2on0⇒2on2 パス＆カットで空いたスペースにドライブ⇒スペーシング
ゲームモデル 20分	○3on0⇒3on3 パス＆カットで空いたスペースにドライブ⇒スペーシング
ゲームモデル 20分	○オールコート連続5on5　既習を生かして DEF⇒OFF⇒休み

旭川 DC⑤メニュー

2021.2

参考資料：指導内容資料 ｜ 公益財団法人日本バスケットボール協会（japanbasketball.jp）
「育成センター指導内容」U12のスライドをご覧下さい。
※選手の実態に応じて一部内容を加除修正しています。

ウォーミングアップ 10分	○スポーツパフォーマンス ・姿勢作り　２人１組で，パワーポジションを横から押す ・横にマーチ（スキップ　※足は交差しない） ・前にキック（半分からスキップで） ・股関節回旋（半分からスキップで）⇒後ろ向きでも ・手を叩いたらドロップスクワット　⇒片足でも ・手を叩いたらスプリットからダッシュ ・手を叩いたらスプリット⇒足を入れ替え⇒ダッシュ ・グーパーを繰り返している中で，手を叩いたらダッシュ ・片足だけ開閉から，手を叩いたらダッシュ　⇒1往復
コーディネーション 20分	○ラダードリブル ①正面2歩ずつ　②横向き先行足だけ入れる　③グーパー（グーでドリブル） ○対面ドリブル＋テニスボール上からキャッチ ○コーディネーションレイアップ ①腰回し　②ロール＋腰回し　③ビハインド投げ上げ　④空中股通し ⑤腰回し＋股通し　⑥ロール＋腰回し＋股通し
ドリブル ファンダメンタル 10分	○プレッシャーに対するドリブルキープ 逃げの姿勢（体を開いてしまう）にならず，足を下げることで攻撃姿勢を保ちながらバックする　⇒DEF が詰めてきたらカウンターに転じる
パス ファンダメンタル 20分	○W チームに対するパス トップ（ボール）・ウィング・コーナーに列。 ウィングにパス⇒コーナーの DEF がトラップ⇒ウィングはリバースターン＆リップし，クイックパス or バウンズパスでコーナーへ⇒レイアップ
ショット ファンダメンタル 20分	○クイックショット フリースローラインにシューター，それ以外はエンドライン ノンチャージエリアからパス⇒クイックショット　パサーはすり抜けブロック 入ったら連続で。落ちたらシューター交代。4本連続で決まったら勝ち。
1on1OFF 10分	○ヘジテーション ウィングからウィークサイドドライブ⇒1ドリでストップ＆ゴー⇒1ステップレイアップ
1on1OFF 10分	○チェンジオブペース ①ドライブからストップ＆ゴー　②スキップからドライブ　③突き出し
1on1DEF 10分	○vs ショット　ハンズレディ 約束練習　ツーガードからウィングでボディアップ⇒ロールしてストロングサイドドライブに対し，ハンズアップしてついていく。ノージャンプ。

1on1DEF 10分	○ディレクション フルコート⇒ストロングサイドに行かせない。体の向きを変えない。 ハーフ⇒トップ　　⇒つまさきのラインがウィング延長線上 トップからウィング⇒コーナー ウィングからコーナー⇒サイドラインと平行
リバウンド 10分	○ティッピング 3メンティップ⇒1列で並び，両サイドがボールを持ち，順に真ん中の人へ投げ上げる。空中で片手タップする。6回で交代。
トランジション 10分	○2on1 一番速い方法で運ぶ⇒パス or ドリブル アウトナンバーなので，1on0を目指す ⇒DEF は1人で待つ。OFF2人目がフロントコートに入ったら，ハーフラインに並んでいたもう1人の DEF がセンターサークルを通って戻ってくる。 攻守が切り替わったら，OFF 側は終わり。DEF は OFF へ。
ゲームモデル 10分	○2on0⇒2on2 ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
ゲームモデル 10分	○3on0⇒3on3 ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
ゲームモデル 20分	○オールコート5on5　既習を生かして