

2026 年 8 月 22 日

講師：西田 陽子

令和 8 年度 那覇 EAST・WEST 研修会（女子）

テーマ：「ゲームに必要な基礎スキルの理解」

～ピボット・パス・ジャンプシュートの習得～

1. アップ

(1) アイスブレイキング 2 人組ペアで膝タッチゲーム 5 分

(2) ピボットの基礎 ※2 人でボール 1 個 基礎→5 秒キープ 10 分

～休憩 1 分～

2. パスドリル

(1) ワンハンドパス ※2 人でボール 2 個 10 分

(2) 3 人 1 組パス ※3 人でボール 1 個 (DF は 20 秒間) 10 分

～休憩 1 分～

3. ドライブ～ストップ～フィニッシュドリル

(1) 1.2 ストップ～ターン～ステップイン ドリル→横付き 1 vs 1 15 分

(2) 両足ストップ～ステップイン ドリル→ヘルプに対して 1 vs 1 15 分



自分のマフラインに
対してa
かけひき。



抜いたとして
ヘルプに対して
両足で止まって
かけひき。

～休憩 1 分～

4. ジャンプシュートの基礎作り

(1) 内足ストップの理解 (ボール無しで練習) 10 分

(2) ドライブ～ストップ～ジャンプシュート 10 分



内足で!



内足ストップ
ステップインまで

～休憩 1 分～

5. 体幹トレーニングの紹介