

2026 年 8 月 22 日
講師：新垣 真一郎

令和 8 年度 那覇 EAST・WEST 研修会（男子）
（沖縄大学男子バスケットボール部クリニック）

ねらい：ピボット、コンタクトや、ドリブルドライブモーションでスペーシング（オフボール）を意識しながらゲームを組み立てる。

8min 1. ピボット

- ①オープン → フロントターン（右、左）
- ②クロス → リバースターン（右、左）
- ③ピボット & パス（3 人一組）

3min 休憩

8min 2. ボックス 1on1（3 人一組） 20sec

3min 休憩

8min 3. ベースライン 3on3

8min 4. 対面シュート

- ①ブロック、②バック、③ロールターン、④コンタクト 右、左 一人 3 本

3min 休憩

8min 5. 3p シューティング (kobe) 14sec

8min 6. 4 対 0（キックアウト）

ドリブルドライブモーション 右（3P 30 本）

ドリブルドライブモーション 右（2P 30 本）

3min 休憩

10min 7. 4 対 4

- ①オフェンス有利な状況から

3min 休憩

10min 8. 5 対 5（5 対 4 → 5 対 5）（1 往復半）