

# バスケットボール 知的 ■男女別 ■5人制



コートの広さ、リングの高さ、使用するボールなど、一般のバスケットボールと同じルールです。試合は10分クォーターを4回行います。※交流戦は10分クォーターを2回

## 練習風景紹介



シュートの練習

一本一本想いを込めてシュート!!



ディフェンスを突破する練習



ボールコントロールができるように、基本的な動きも繰り返し練習します。

## 試合風景紹介



取った! みんな戻って!!

ボールキープ!



みんなで1つのゴールを守る!!



タイムアウト!! 短い時間で指示を出します。

入れっ!



会場で応援よろしくお願いします!!

会場に行けばあなたもファン間違いなし♡



今回は、体験教室初期から参加してくれていて、チーム練習にも欠かさず参加している吉村選手にインタビュー!



吉村 俊希さん [バスケットボール]



バスケットボールは好きですか?

好きです

バスケットはやっていただけ?

バスケットは全くの初心者、高等部1年生のときに、昼休みなどよくバスケットをやっていた。その頃、担当の先生と一緒にやっていたが、その先生がバスケット体験教室の指導者もしていて、「体験教室あるから行ってみない」と誘われて興味があったから行ってみたいことがきっかけ。

俊希さんにとって、バスケットボールとは?

自分を変えてくれた存在

バスケットボールを始めて変わったこと(成長できたと思うところ)は?

選手みんなと関わるようになり、コミュニケーションが取れるようになった。バスケットをしていなかったら、スポーツしてなかったと思う。他県のチームの人とも交流することもなかった。佐賀バルナーズの試合も今シーズンすぐ観に行くようになった。そこで、プロの選手がやっている動き・プレーを自分でもできるかなと真似してみよう練習したりしている。

チームはどんなチーム?

みんなが僕のことを気にかけてくれて、すごく話しかけてきてくれる。そういう意味で、コミュニケーションがとれるチーム。熱心になれば、一致団結してすごいプレーができるチームで、ON(試合/バスケット)とOFF(練習前後や遠征移動時)の切り替えができるチーム。

コーチ陣はどんな存在?

「信頼できる存在、自信をくれる存在。」前より、教えてもらうことが増えた。教えてもらうことが増えて、やってみたら少しずつできるようになって、そしたら自信が湧いてきた。そういうことを感じさせてくれる存在。

コーチ陣にそう感じるようになったきっかけとか、エピソードある?

今までは「大人=怒られる存在」だった。中学の時に先生に言われた言葉で忘れられない言葉がある。その当時は、勉強もスポーツも何もやっていなくて、先生から「そんなんじゃない、大人になったら何もできなくなるよ」と言われた。それが、すごく嫌な思い出でつらかった。そこから、先生への信頼がなくなり、「先生=大人」だから、余計に苦手になった。そんな嫌な思い出があるから、今のコーチ陣はその思いを払拭してくれるとても信頼できる存在。

そっか〜、そんなことも感じながらバスケットをやっているんだね。

バスケットを始めたときから本当に成長したね。

バスケットを始めたころの15歳の俊希さんに、今の21歳の俊希さんから何か言葉をかけてあげるとしたら、なんて言葉がけする?

「がんばってたら、チャレンジしてたら、できること増えるよ」って言ってあげたいです。

SAGA2024の目標は?

チームでは、全国の舞台で、まずは1勝!自分では、プレータイムがある限り、全力プレー!!

試合の時、どんなプレーを観てほしい?

チームのプレーでは、パスを回して連携しているプレーを観てほしい。自分のプレーでは、ディフェンスは、ゴール下に簡単にポジショニングされないように、相手を押さええているところ。オフェンスはリング下のシュートを観てほしい。あと、男子も女子も一人ひとり、それぞれが頑張っている姿を観てほしい。

試合の時、応援の声は届いているかな?どんな応援があったら嬉しい?

ちゃんと届いています。声も出してもらえると嬉しい。「ナイスプレー」とか、「行けー」、「佐賀頑張れー」って言ってもらえると嬉しい。