TAKAMATSU WEST BASKETBALL CLUB MTG

2024.12.3

いまのチームの課題　※まずは向き合いましょう

技術面

- シュートが入らない
- スティールが狙えない
- リバウンドが取れない
- 1on1が守れない

メンタル面

- 不貞腐れる
- 環境に文句を言う
- 自分の意見が言えない
- 周囲（仲間）に関心がない

いまのチームの課題　※まずは向き合いましょう

技術面

- シュートが入らない
- スティールが狙えない
- リバウンドが取れない
- 1on1が守れない

メンタル面

- 不貞腐れる
- 環境に文句を言う
- 自分の意見が言えない
- 周囲（仲間）に関心がない

どちらが大事か？

いくら技術が成長しても、勝っても楽しくないし、不幸だから

きっかけはいつも技術的欠陥から始まる

ディフェンスがうまくいかない
（技術的欠陥）

①

②

自分ができることを考える
相手を認め、助けを求める
成長を目指す

相手を煽る
審判に文句を言う
味方に怒る

③

④

①、③：行動（技術）面の選択　　②、④：メンタル面の選択

技術→メンタル→技術→メンタル・・・　の順に進んでいく

人間なので青矢印を選択してしまう時もあるけど、赤矢印の方が幸せじゃないですか？

なぜ青矢印を選択してしまうのか？

ネガティブな感情とは？

①【不安】自分は周り(相手)に比べて価値が低いのかもしれない

②【焦り】自分だけが劣っているのかもしれない

③【怒り】不安や焦りがあるのは俺のせいじゃない！

自分がコントロールできないことにイライラする
失敗するのが怖いから一生懸命することをごまかしてふざける
周囲のせいにするので空気が悪くなる

では、どうすればいいか

自分に真の自信を持ちましょう

自信とは何か

ネガティブな感情を持っているからダメな人間か
過去に失敗をしてしまった人はダメな人間か
逃げ出したくなったりイライラしたりするのはダメな人間か

全部含めて受け入れよう
自分で自分を認めてあげよう

自信とは何か

まずは自分に一番近い人に自分を認めてもらいましょう

自分に一番近い人？家族？友達？彼女？

いいえ、あなたです
今の自分が好きですか？
かっこいいですか？

自信とは何か

この質問に自信を持ってYesと答えられるようになれば
イライラしたりキレたり不安になったりすることは減っているはず

厳しいことを言いますが、
自分が嫌いになるような試合や練習をするならしない方がいいです

なので

これからの練習で意識してほしいこと

① 一生懸命やりましょう ←簡単そうで難しいことです

② 失敗やミスをふざけてごまかすだけにするのはやめましょう

③ 頑張っている仲間をしっかり見てあげましょう

自主練の時間を増やしたいと考えています

自分に向き合い、一生懸命練習する時間を作りましょう

自主練はただのシュート遊びではないです
一番自分に向き合える時間です
メニューを本気で考えてますか？
仲間（HC含む）を利用していますか？

グループ編成

企画

アナライズ

フィジカル

デイリーライフ