

<校務利用> ②学校行事・部活動への支援

 私は中学女子バスケのチームの監督です。長身で3Pシュートが得意な選手をどう活かしたら良いですか

◆ 中学女子バスケチームの監督様、お悩みですね。長身で3Pシュートが得意な選手はチームにとって大きな武器になります。その選手の才能を最大限に活かすため、いくつかの戦略と練習方法についてご提案させていただきます。

1. 3Pシュートの精度向上と自信付け

- 多様な状況でのシュート練習:
 - 移動中、ドリブル後、パスを受けてからのシュートなど、試合で起こりうる様々な状況でのシュート練習を繰り返します。
 - ゲーム形式の練習を取り入れ、プレッシャーの中でシュートを決める経験を積ませるのも効果的です。
- フォームチェックと修正:
 - レギュラーにフォームチェックを行い、無駄な動きを省き、効率の良いフォームを確立させましょう。
 - スローモーション映像などを活用して、細かくフォームを分析することも有効です。
- メンタルトレーニング:
 - シュートが入らない時でも焦らず、次のシュートに集中できるようにメンタルトレーニングを取り入れましょう。
 - 自信を持ってシュートを打てるように、成功体験を積み重ねることが大切です。

2. 3Pシュート以外のスキルアップ

- ドライブやポストプレー:
 - 相手が3Pシュートに警戒してくるため、ドライブやポストプレーもできるように練習しましょう。
 - これにより、相手ディフェンスを崩し、より多くの得点チャンスを生み出すことができます。
- パス:
 - 周りの選手との連携を深め、パスを出すことも意識させましょう。
 - 3Pシュートだけでなく、パスでチームに貢献できる選手へと成長させましょう。
- ディフェンス:
 - リバウンドやブロックなど、ディフェンス面でも貢献できるよう、身体能力を生かした練習を取り入れましょう。

Geminiを使い、部活動で生徒の特徴を活かしたアドバイスを求めました。

本や動画などではそこまで選手の具体的な特徴に合った指導方法を見つけるのが難しかったですが、わかりやすく見つけることができました。

その一方で、外部コーチに頼めば済むことだけれども、生成AIに聞くとできるようになってしまうということがわかりました。やらなくてもいい仕事をしている可能性もある、ということも考え判断すべきだと感じます。