

バスケットボールの練習

御津北部小・3 鈴木 佐空

ぼくは、バスケットボールが大好きです。年長さんからバスケットボールを始めて、その時はぜんぜんきょうみなかったけれど、友だちがバスケットに入って来てバスケットのやる気が出てきました。そこから友だちとせん手のしあいをみに行つて、もっとやる気が出てきました。

それでバスケットがすきになって、学校でもバスケットをやるようになりました。友だちのレッグスルーがすごくうまくて、ぼくもレッグスルーがうまくなりたくてレッグスルーを夏休み中に一回でもできるように家で練習していこうと思いました。お父さんが休みで家にいる時にレッグスルーの練習を手つだつてもらえるようにおねがいしました。まず、家の中でパスの練習をしたり、ハンドリングの練習をしたり、たまにシュートの練習もしました。その中で、レッグスルーの練習もしましたが、やっぱりうまくできませんでした。

なかなかうまくできないので、夏休み中に日本代表とイランせんが八月十三日、十四日の二日間あったので、そのしあいを家族でみて、何かレッグスルーのさん考になるような動きがないか考えながらしあいをみました。その中で、とがしせん手に注目して見ていました。目の前に自分より大きな相手のせん手がいるのに、前を見ながらボールをいっさい見ずにレッグスルーをやつていてすごいと思いました。とがしせん手いがいにも馬場ゆうだいせん手やひえじま

まことせん手にも注目して見ていました。みんなレッグスルーをやつていましたが、ボールを見ずにレッグスルーをやつていました。ぼくは、ボールを見ないとできないので、レッグスルーの練習をもつとしないといけないと思いました。ちなみに日本代表とイラン代表のしあいは、一日目が八十二たい七十七で、二日目が八十たい五十八で二れん勝したので、みていて楽しかったし、とてもうれしかったです。

そこからレッグスルーの練習をまた始めました。今度は、ユーチューブの練習動画をさん考にしたら、こしを下げた、足と足の間の中心でドリブルを通すように意識することを学んだのでやってみました。けつか、それでもうまくできなかったです。次のアドバイス動画をみてみたら、体をねじりながらボールを前に持つてくるように意識すると言つていたのでやつてみました。ポイントをおさえてやつてみたけどできなかったです。

一回や二回の練習をしただけではできないことが分かりました。これからぼくが、レッグスルーをできるようにするために、一日に百回や二百回といった高い目ひょうを立てて、とがしせん手みたいにうまくなれるように毎日練習をつみかさね、うまくレッグスルーができるようにがんばりたいです。

他にもフットワーク、ハンドリング、ドリブル、シューティング、パスもうまくできるようにこれからがんばりたいです。ぼくはバスケットせん手になります。