

TIP OFF

2019

10%割引券
プレゼント!

詳しくは裏面へ

その他キャンペーン多数掲載!!

ティップオフ
Volume 23

日本バスケット界の熱を伝える
バスケットボールマガジン



#日本バスケットが世界との 差を埋めるには

八村塁

NBAデビューで見た

「世界との差を埋めるヒント」

TIP OFF 独占 INTERVIEW

馬場雄大

男子日本代表 / テキサス・レジェンズ

「海外に飛び出して、メンタルやスキルを強化すべき」

アメリカの高校は、どんな練習をしているの?

バスケット強豪校ヘッドコーチINTERVIEW

日本・アメリカそれぞれのコーチに聞きました!

[山本 明] JBA基盤強化グループ・育成普及担当シニアマネージャー

[伊藤 拓摩] テキサス・レジェンズ アシスタントコーチ

3x3.EXE “世界”への切符が、ここにある。

THE SUPER XEBIO おトクな特集が満載!

- バスケットママのお悩み相談室
- TIP OFF 独占取材! 大人気バスケットYouTuber「ともやん」「すみぼん」が THE SUPER XEBIO Victoria で買い物企画を決定!
- 最新アイテム コートでも街でも主役になれるバスケットファッション&こだわりの勝ち靴
- 「ZONE OF HOOPS+」今、話題沸騰のアイテムがスーパースポーツゼビオで超充実



K023

TIP OFF 読者クーポン & お得情報

THE SUPER XEBIO Victoria

のショッピングをもっとお得に!!

JBAの「登録証」でポイントが貯まる!!

しかもスマホで使える!



登録カンタン!

ポイントがいつでも
確認できる!

お得な情報を
いち早くキャッチ!



競技者・
チーム責任者
用



役員・
審判・コーチ
用

JBAの「登録証」は、全国のスーパースポーツゼビオとウィクトリアで、ポイントカードとして使えます。

お買い物100円(税別)ごとに1ポイントが貯まります。貯まったポイントは、1ポイント1円分レジにて割引いたします。シューズやウェア、サプリメントなど練習の必須アイテムをお得に入手して、バスケットライフをさらに充実させましょう!

登録はこちらから



https://dmc.xebio.co.jp/entry/cards

TIP OFF 23号 読者プレゼント①



NBA グリーグ テキサス・レジェンズ

馬場雄大選手からの
スペシャルプレゼントが当たる!

独占
インタビューは
p4-5へ!

TIP OFFのTwitterアカウント(@tipoff_bball)をフォローしたうえで、「#馬場選手プレゼント」とハッシュタグを入れたツイートをしてください。当選した方には、TIPOFF編集部よりDMをお送りします。



本邦初
サイン入り
テキサス・レジェンズ
Tシャツ
2名様プレゼント



サイン色紙
10名様
プレゼント

TIP OFF 23号 読者プレゼント②

合計112名様に当たる!

スポ得 検索

大人気バスケットYouTuber
ともやん、すみぼん おすすめグッズ &
サイン入りグッズをプレゼント!!

動画にないウラ話も!
お買い物企画密着レポートは
p12-13へ!

バスケットYouTuberのともやんとすみぼんがスーパースポーツゼビオとウィクトリアでお買い物企画を実施しました! ともやんおすすめグッズと、ともやん&すみぼんのサイン入りグッズをプレゼントします。それぞれのQRコードから申込サイトへアクセスし、必要事項を記入しTIPOFFのTwitterをフォローのうえでご応募ください。詳細は申込サイトでご確認ください。

ともやん
おすすめグッズ

- カスタムバランスインソール 30名様
- STANCE ソックス 30名様

応募は
コチラ!



ともやん & すみぼん
サイン入りグッズ

- RYZ ウェア 4名様
- RYZ ステッカー 35名様
- すみぼん SWIVEL ウェア 7名様
- サイン入り サイン色紙 6名様

応募は
コチラ!



THE SUPER XEBIO Victoria

店内商品 10%割引
クーポン

「クーポン」と「ポイントカード」を使えばポイントもついてダブルでお得!

- 全国のスーパースポーツゼビオ、ゼビオスポーツエクスプレスでご利用可能です。
- 店内商品、税込5,500円以上お買い物の際に、本体価格より10%割引いたします。(ヴィクトリアゴルフ、エルプレス商品を除く)
- 他の割引券、割引特典との併用はできません。
- 本券は1会計につき1枚のご利用となります。



有効期限/2020年5月31日まで

THE SUPER XEBIO Victoria

店内商品 10%割引
クーポン

「クーポン」と「ポイントカード」を使えばポイントもついてダブルでお得!

- 全国のスーパースポーツゼビオ、ゼビオスポーツエクスプレスでご利用可能です。
- 店内商品、税込5,500円以上お買い物の際に、本体価格より10%割引いたします。(ヴィクトリアゴルフ、エルプレス商品を除く)
- 他の割引券、割引特典との併用はできません。
- 本券は1会計につき1枚のご利用となります。



有効期限/2020年5月31日まで

Victoria

店内商品 10%割引
クーポン

「クーポン」と「ポイントカード」を使えばポイントもついてダブルでお得!

- 全国のウィクトリアでご利用可能です。
- 店内商品、税込5,500円以上お買い物の際に、本体価格より10%割引いたします。(ヴィクトリアゴルフ、エルプレス商品を除く)
- 他の割引券、割引特典との併用はできません。
- 本券は1会計につき1枚のご利用となります。



有効期限/2020年5月31日まで

Victoria

店内商品 10%割引
クーポン

「クーポン」と「ポイントカード」を使えばポイントもついてダブルでお得!

- 全国のウィクトリアでご利用可能です。
- 店内商品、税込5,500円以上お買い物の際に、本体価格より10%割引いたします。(ヴィクトリアゴルフ、エルプレス商品を除く)
- 他の割引券、割引特典との併用はできません。
- 本券は1会計につき1枚のご利用となります。



有効期限/2020年5月31日まで

アメリカ取材 PART 1

LA在住バスケットライター特別寄稿!

八村塁NBAデビューで見えた「世界との差を埋めるヒント」

全敗と屈辱を味わったワールドカップ。果てしない距離を感じさせられた「世界との差」は、どうやって埋めればいいのか。その答えを見つけるため、TIPOFFはアメリカ取材を敢行! まず、NBA取材の第一人者として知られるLA在住バスケットライターの宮地陽子さんと、八村塁のNBAデビュー戦をチェック。そのプレーから見えたものとは? そして、ルーキーらしからぬ活躍を続ける秘密はどこにあるのか迫った。



TIP-OFF

編集の取材ウラ話!

NBA開幕戦、現地はお祭り騒ぎで予想以上に盛り上がっていました。八村選手への注目度も高く、日本だけでなく世界中のメディアが多数来ていて記者席が足りなかったほど。八村選手に大きな重圧がかかるのではと心配しましたが、試合前の公開練習では笑顔を見せるなどリラックスした様子で、「特別な一戦を楽しもう」という思いが伝わってきました!



練習でも「積極的」に楽しんでいるように見えた八村選手。



動画をチェック

日米の報道陣による囲み取材では、TIPOFF編集部も質問。その動画をTIPOFFのTwitter (@tipoff_bball) にアップしているので要チェック!

@tipoff_bball

RUI HACHIMURA

どんどん積極的にやるといのが大事

10月23日、八村塁は憧れのNBAのコートに立っていた。ワシントン・ウィザーズの一員として、ダラスのアメリカン・エアラインズ・センターでのマーベリックス戦で公式戦デビューを迎えたのだ。
新人ながらスターターに抜擢された八村は、2万人近い観客の前で、いきなりマブズのスター選手、クリスタプス・ポルジンギスとマッチアップ。初得点は試合が始まって4分余。トランジションで走ったところに、ブラッドリー・ビールからロングパス。落ち着いてディフェンスをかわし、ゴール下のシュートを決めた。その後も、新人とは思えない場慣れしたプレー

を続け、24分51秒の出場時間で14点、10リバウンドのダブルダブルを記録。試合後は、試合に敗れたことを反省しながら、自分のプレーについては「そこそこの仕事が出来たんじゃないかな」と謙虚に、それについて自信を垣間見せた。

長い間、バスケットボール界において、日本と世界の距離はとてつもなく遠かった。しかし今、こうして一人の若者が海を渡り、世界の頂点であるNBAの舞台で活躍している。そこに、今後日本が世界に近づくヒントがあるのではないだろうか。日本が世界に近づくためには、積極性が重要だと八村は言う。「(日本のバスケ界が)あまり結果を出せていなかった中で、こうやって今、(馬場)雄太さんや(渡邊)雄太さんとか僕が頑張ってNBAでやっている。どんどん積極的にやるというのが大事じゃないかなと思います」

八村も、新しい世界に挑む積極性があつたから明成高校を卒業して渡米し、強豪ゴンザガ大に入った。ゴンザガ大では高いレベルでも物怖じせずに積極的にプレーする姿勢を身につけた。どちらも、八村がNBAの舞台に立つためには欠かせないステップだった。

RUI HACHIMURA

落としても、落としても3Pを打ち続けた理由

NBAデビュー戦での八村は、体を張ってポジション取りし、躊躇せずにシュートを打つ姿が印象的だった。高いレベルの中で、それだけ自信を持ってプレーできたのは、積み重ねてきた練習の成果だった。デビュー戦では3Pシュートを3本全部外したが、次の試合でも4本打った。4本とも外したが、それでも打ち続けた。4試合目、ホーム開幕戦で最初の3Pシュートを決め、2本目、3本目も決めた。「3Pには自信がある。(ここまで)落としていたんですけど、僕は絶対入るとわかっていたので、いつも通り打ちました」と胸を張った。
誰もが八村のような身体能力や才能に恵まれているわけではない。しかし、彼のような練習と自信に裏打ちされた積極性を見習うことはできる。それが当たり前の基準となったとき、日本と世界のギャップはさらに縮まっていくはずだ。



アメリカのシュートテクニックはとにかく多彩だし、しっかり決め切る力がすごい

動画をチェック▶
@tipoff_bball

長いブロックがいるので、簡単なシュートでは決め切ることができません。だから選手たちのシュートのテクニックは多彩ですし、たとえブロックが来てもしっかり決め切る力がすごいんです。一度相手に体をぶつけてからシュートを打つなど、フィニッシュまでの過程でのバリエーションも含め、まだまだ自分には甘い、足りていないなと思っています。ただ、ハードワークしてディフェンスすることや、ドリブルで突破していく力はアメリカでも通用すると感じています。

——ちなみに、NBAを目指し始めたのはいつだったんですか？

高校3年生くらいですかね。U18日本代表と一緒にプレーした雄太や、中学の後輩の壘がアメリカに行くという話を聞いて、自分だっ



ワールドカップ1次リーグで完敗したアメリカ戦で、18得点と奮闘した馬場選手。そのアグレッシブなプレーは日本中のバスケットファンの心を打った。

緊急特集 #日本バスケが世界との差を埋めるには

アメリカ取材 PART 2 TIPOFF独占INTERVIEW

ば ば ゆ う だ い
馬場雄大

テキサス・レジェンズ(NBAデベロップメント・リーグ)

海外に飛び出して、メンタルやスキルを強化すべき

世界と日本との差について、第一線で活躍している選手たちは何を感じているのだろう。ワールドカップの後、すぐにアメリカに渡り、現在Gリーグ(育成リーグ)のテキサス・レジェンズでプレーする馬場雄大選手に聞いた。

Profile

1995年11月7日生まれ、富山県出身。奥田中～富山第一高～筑波大～アルバルク東京～テキサス・レジェンズ。193センチ90キロ。



たらどれくらいやれるんだろうと考えたところから、夢が大きく広がっていききました。

——その夢の第一歩となる今シーズン、どのような目標を設定していますか？

プレーする国が変わったので、まずはどれだけプレータイムを勝ち取るかが第一の課題だと思います。また、アメリカでは数字に残るプレーで結果を出していかないとなかなか評価してもらえません。アシストやリバウンドなどにもこだわり、1つでも多くの数字を目指していきたいです。

——来年には東京オリンピックも

TIP-OFF 編集の取材ウラ話!



バスケットボールとは？という質問に対し、「僕を突き動かしてくれるもの」と答えてくれた馬場選手。「バスケットボールがあるからこそ夢が生まれ、今ここにいられる」と熱く語ってくれたのが印象的でした!

——最後に、読者の中高校生に向けて、メッセージをお願いします。

最初にも話しましたが、ワールドカップでは日本の選手にはすべての要素が足りていないと痛感させられました。上には上がいます。みなさんも現状に満足せず、すべてのスキルを磨き続けてほしいです。

YUDAI BABA

東京オリンピックは、日本バスケット界にとってターニングポイントになるはず

——個人的には、僕の人生がかかっているとも言ってもいいくらいの大会です。日本バスケット界にとっても、自国開催のこの大会は、ここでの戦い方ひとつで、今後の展開が大きく変わるような、本当に大切な大会だと思っています。

あります。

YUDAI BABA

W杯で痛感したのは、スキルもメンタルも優っていないという事実

——馬場選手は現在アメリカGリーグでプレーする中で、どのような気づきを得ていますか？

シュートのフィニッシュのバリエーションが足りていないと感じています。アメリカでは身長が高く腕も

——全敗に終わったワールドカップの率直な感想をお聞かせください。

スキルの面でもメンタルの面でも、日本が対戦国に対して優っていたところはひとつとしてなかった。そのことを痛感させられる大会でした。

——日本代表が欧米の強豪チームと並ぶために、これからどんなことが必要になってくるでしょうか？

大胆なことを言わせてもらおうと、日本代表の選手はみな、日本にいやダメなのかなと思います。日本にいたら身につけられないようなことが、海外に出れば絶対に身につけられます。先日ワールドカップで活躍したのが(八村)塁や(渡邊)雄太ら海外組だったことから分かる通り、日本代表に食い込むレベルの選手は、できるだけ海外に出て、メンタルやスキルを強化していくことで、世界レベルに近づくヒントを見つけられると思います。

本邦初 サイン入りテキサス・レジェンズTシャツ **2名様プレゼント**

サイン色紙 **10名様プレゼント**

馬場選手からTIPOFF読者への“超レア”プレゼント 本邦初となる「レジェンズサイン入りTシャツ」も!

馬場選手からTIPOFF読者にプレゼントをいただきました! テキサス・レジェンズのTシャツにサインを入れるのは初めてのこと。超レアアイテムをゲットするチャンスです!!

応募要項 TIPOFFのTwitterアカウント(@tipoff_bball)をフォローしたうえで、「#馬場選手プレゼント」とハッシュタグを入れたツイートをしてください。当選した方には、TIPOFF編集部よりDMをお送りしますので、プレゼントの送り先を教えてください。

G NBAデベロップメント・リーグとは?

NBA選手を育成する目的で運営されているリーグ。2017年にペプシコ社とパートナーシップを結んでからNBAゲータレード・リーグ(NBA Gリーグ)という名称になった。馬場雄大選手が所属するテキサス・レジェンズは、ダラス・マーベリックスと提携している。

インド出身選手初のNBAドラフト指名選手、サトナム・シン・パマラ選手もテキサス・レジェンズに所属。写真の中には過去所属していた富樫勇樹選手も!



アメリカのU16-17代表チームのコーチ、 ドン・ショーウォルター氏にも独占INTERVIEW!



—子どもにはどのように教えていますか？

たとえば小さな子どもを教えるときは、小さなボールや低いリングを使います。そして、レベルに合わせたスキルを教えます。ボールハンドリングができなければドリブルはできません。いきなりドリブルからはじめると、子どもたちはイライラしてバスケを嫌いになってしまいます。

—楽しませることが重要ということでしょうか。

前向きな雰囲気をつくるのは非常に大切です。私は、「子どもにも1回否定的なことを言ってしまったら、少なくとも4回はほめなければならない」といつも言っています。

—日本でもバスケクリニックを開催したと聞いています。日本のバスケ教育の印象は？

バスケクリニックを開催したとき、コーチたちがスキルではなく戦術に重きを置いた指導をしていることに気づきました。しかし、セットプレーをいくら教えても、基本的なスキルが身についていなければ、実際の試合では役に立ちません。ただセットプレーの方法を知るだけです。バスケのプレーを学ぶということは、ドリブルやシュート、パスといったスキルを学ぶことです。

—基本の繰り返しが大切ということですね。

そうです。スキルのトレーニングはいつになっても必要です。NBAで最高のシューターとして活躍するステフィン・カリー（ゴールデンステイト・ウォリアーズ）は、今でも練習後に300~500本のシュートを打ちます。フットワーク、パス、シュートなどすべてのスキルを磨き続けることの重要性をぜひ知ってください。

—子どもの心をつかむためにしていることは？

毎年チームが変わるたびに、「メンバリーに「WANT」(どのように接してほしいか?)」を聞きます。コーチはそれをもとに、個々に合ったコミュニケーションを深めます。また、「WANT」をボードに書き出してチーム内でシェアするのも大切です。それが守られないときは、全員でボードを見直し、チームのあるべき姿を再確認します。

HIGH SCHOOL
個々の「WANT」を
チームで共有
することが重要

—子どもたちが教育する際、何に注意していますか？

今、アメリカバスケのユース教育では「Capturing Kids Hearts」という考え方が注目されています。子どもたちの心をつかまなければ、どんなに素晴らしい設備を整えても、どれだけの素晴らしい教育をしても意味はありません。

—子どもたちが教育する際、何に注意していますか？

今、アメリカバスケのユース教育では「Capturing Kids Hearts」という考え方が注目されています。子どもたちの心をつかまなければ、どんなに素晴らしい設備を整えても、どれだけの素晴らしい教育をしても意味はありません。



—NBAなどトップ選手を育てるために大切にしていることはなんですか？

体や精神を鍛えることよりも、バスケットボールを理解することが大切だと思っています。また、身長の高さは確かに有利ですが、絶対条件ではありません。昨年の高校MVPは170cmでした。3ポイントの技術を磨けば十分に通用します。

HIGH SCHOOL
バスケを理解させる
ことが選手育成の
キーポイント

TIP-OFF 編集の取材ウラ話!



小中高バスケ経験者の私(編集者)にとって、アメリカバスケのリアルな育成事情はかなりショッキングでした。「日本という閉ざされた環境」にいたことを痛感しました。ワンランク上のステージでプレーしたい選手は、一度でも良いので海外でプレーする経験をするべきだと思いました。



街角でバスケをする風景もよく見かけました!



緊急特集 #日本バスケが世界との差を埋めるには

アメリカ取材 PART 3 バスケ強豪校ヘッドコーチINTERVIEW



アメリカの高校は、 どんな練習をしているの?

八村塁NBAデビュー戦、テキサス・レジェンズ馬場雄大選手の独占インタビューを終え、アメリカの強さを肌で感じたTIPOFF取材班。「この強さの根源は、ユース育成の教育にあるのではないかと考え、アメリカの高校取材を急遽決定。バスケ強豪校として知られるテキサス州マンスフィールドのティンバービュー高校を訪ねた。さらに、アメリカU16-17代表チームのコーチ、ドン・ショーウォルター氏へのインタビューにも成功。アメリカバスケ教育のリアルをぜひ感じてほしい。

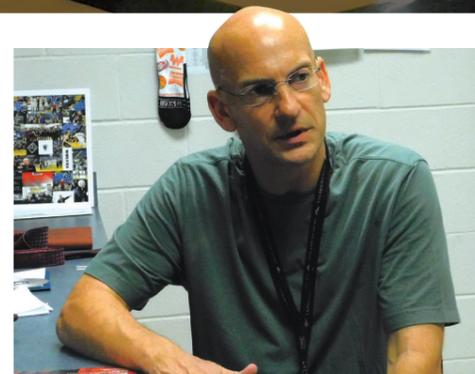
★
テキサスの強豪校
TIMBERVIEW
HIGH SCHOOL
に潜入!



—練習の時間配分は？

ディフェンスがすべてのプレーの起点になると考えているので、50%の時間を使います。残りはトランジション(攻守の切り替え、速攻)が30%、シューティングが20%です。ディフェンスとトランジションは、主に5対5のシチュエーションで行います。これらのほかに、週2回、45分ずつフィジカルトレーニングをしています。現在、1チーム12名の4チーム構成で、チームは学年に関係なく能力別で分けています。

HIGH SCHOOL
フィジカル
トレーニングは
週2回、45分ずつ実施



TIMBERVIEW HIGH SCHOOL ヘッドコーチドウィン・グレゴリーさん

超充実の練習環境!

フィジカルトレーニングができるトレーニングルームも完備。栄養・水分補給の重要性や9時間睡眠の推奨をするなど、生徒たちを大切に育成しようという姿勢が伝わってきた。



★
高校の
コートとは思えない
レベル!

TIP-OFF 編集の取材ウラ話!



ティンバービュー高校は数々のタイトルを獲得している強豪校。校内にはたくさんのトロフィーが飾られていました。2017年と2019年に、テキサス州のタイトルを獲得したそうです。



日本・アメリカそれぞれのコーチに聞きました!

日本とアメリカで、バスケットボール
実際、育成にかかわっている人に聞いてみよう! アメリカにバスケット
JBA(日本バスケットボール協会)でユース世代の強化

日米のバスケット環境、何が違う?

を取り巻く環境は何が違うんだろう?
留学し、今もNBAのリーグでコーチをしている伊藤拓摩さんと、
育成を担当する山本明さんに話を聞いてみました。



スキル以前に「競争」への意識を高める環境が、アメリカのバスケットを強くしています

テキサス・レジェンズ アシスタントコーチ

伊藤 拓摩さん

1982年生まれ、三重県出身。モントロス・クリスチャン高、バージニア・コモンウェルス大を経て、アルバルク東京のアシスタントコーチ、ヘッドコーチを歴任。現在はリーグテキサス・レジェンズのアシスタントコーチ。

POINT 1 日常生活で激しい競争を経験しているから、勝つ方法を自分で考えるクセがついている

私は高校時代からアメリカにバスケット留学し、ずっと見てきました。現在は育成年代からNBAまで、個人にスキルを教える「スキルコーチ」が増えてきていますが、それがアメリカのバスケットボールを強くしている根幹とは思いません。アメリカの強さのヒミツはズバリ、「競争」だと思っています。小さいころから、日常生活の中で激しい競争や戦いを当たり前に経験しているため、競争の中でどのように自分が勝てるかを考え、相手に勝つために努力する習慣が身についています。

アメリカではそれこそ、ケンカになるくらい激しく練習をします。アメリカの学校を経た日本人選手たちは、口をそろえて「練習からこんなに激しいとは思わなかった」と話しています。日本の、まわりを思いやる文化は素晴らしいですが、バスケットをはじめとするスポーツの本質はあくまで「競争」。練習でも、「競争心」「フィジカル」「激しさ」をもっと積極的に取り入れるべきだと思います。もちろん、日本が秀でている部分もあります。特に「チームプレー」「冷静さ」「勤勉さ」の基準が高いことは、自分たちの武器としてもっと自覚すべきですね。

POINT 2 クラブチームに似た組織など、部活以外にもバスケットができる環境が整っている

また、アメリカならではのシステムとして、AAUというクラブチームに似た組織があり、学校以外でもプレーできます。掛け持ちでいろいろなチームに所属できたり、異なるコーチから教えてもらえたりするのはひとつのメリットでしょう。加えて、アメリカは日本より気軽に転校できるので、1、2年生はそこそこの実力のチームでプレータイムをもらって、3年生でよりレベルの高いチームに転校するという選手もいます。ケビン・デュラント(ブルックリン・ネッツ)は、高校4年間で高校を3つ変えていますよ。

POINT 3 先生の指示どおりにするだけでなく、貪欲に学ぼうとする姿勢が大切

読者の皆さんには、形にこだわらず、すべてから学びを得てほしいです。今はスマホやインターネットでいろんな情報を見られますよね。例えば「ビッグアンドロール」を先生から教わったとして、そこから一歩進んで、動画を検索してみることも学びのひとつ。先生のいうことを聞くことだけでなく、知識や学びを貪欲に身に付けていく力は、これからの社会でも大切な力になっていくはずです。

クラブチームの普及や育成キャンプの実施で「世界」を目指せる環境づくりを進めています

JBA(日本バスケットボール協会)基盤強化グループ・育成普及担当シニアマネージャー

山本 明さん

公益財団法人日本バスケットボール協会の基盤強化グループ・育成普及担当シニアマネージャー。ユース世代の強化・育成基盤作りを担当している。



POINT 1 部活の課題を補うため意欲ある選手・指導者がしっかり活動できるクラブチームにも注力

日本と世界の違いのひとつは、ユース世代(中学生、高校生)のプレー環境です。日本は部活文化、ヨーロッパはクラブチーム文化です。それぞれメリット、デメリットがありますが、クラブチーム文化は、長期的に選手を育てられるのが特徴です。日本では「これが中学最後の大会。ケガをしているけど無理してがんばらなくちゃ」となりがちですが、クラブチームだと次を見据えたプレーができますし、コーチ陣もプロ契約なので意欲的に勉強し、それを指導に生かしています。

ヨーロッパのクラブチームはU12、U14、U16、U18と細かくカテゴリー分けされ、能力がある選手はどんどん飛び級できるシステムです。昨年、NBAの新人王を獲得したルカ・ドンチッチ(ダラス・マーベリックス)も、16歳のときにユーロリーグ(ヨーロッパのトップリーグ)でデビューし、20歳で最年少MVPに輝きました。

日本でもその良さを生かそうと、2018年からクラブチームの選手登録が可能になり、2019年3月にはクラブチームの全国大会が初めて開催されました。「意欲の高い選手・指導者」がしっかりと活動できるように、JBAも力を入れています。

POINT 2 世界に対抗するため、U15のリーグ戦導入やNBAアカデミーへの派遣もスタート!

JBAでは、各都道府県にある育成センターで年に10回のキャンプを実施しています。八村塁選手や渡邊雄太選手のような才能あふれる選手たちを発掘するため、サイズにこだわらないトレーニングと技術指導で、NBAなどの高い目標を意識できる環境を整えています。「世界」を見据え、エリートレベルのキャンプでは英語教育にも力を入れています。

POINT 3 プレーの土台になるのは正しい体の動かし方と可能性を信じるマインド

また、レベル差のない試合を増やすため、U15年代でリーグ戦を導入しました。現在は都道府県ごとですが、今後は都道府県をまたいだトップリーグの設立も検討しています。さらに、BリーグやNBAと連携し、NBAが主催するU15、U18年代のアカデミーに選手を派遣する取り組みもスタートしました。

中高生のみならず意識してほしいのは、正しい姿勢と体の動かし方がプレーの土台になるということです。それがあってこそ、試合中に全力を尽くすことができます。そして、八村塁選手も言っていました。自分の可能性を信じる気持ちがある

伊藤拓摩さんの提言 バスケットボールの本質をとらえた練習が必要!

アメリカ	日本
<ul style="list-style-type: none"> 持っているもの 競争心 フィジカル チームプレー 冷静さ 勤勉さ 	<ul style="list-style-type: none"> 不足気味 競争心 フィジカル チームプレー 冷静さ 勤勉さ

バスケットボールの本質とは?

- 1点でも多く取れば勝ち
- 5対5のチーム競技
- フィジカルかつ激しい競技

アメリカでは、選手に不足しているチームプレーの大切さや冷静さ、勤勉であることの重要性を指導者が選手に説く様子を頻りに目にします。

日本では、不足しているフィジカルや激しさ、競争心をかき立てることを重要視する光景はあまり目にしません。

TIP-OFF 編集の取材話!

「チームメイトや対戦相手、コーチ、審判へのリスペクトも忘れずに。その気持ちは、社会生活でも必ず役立ちます」と山本さん。ユース世代への深い愛情が伝わってきました!

山本明さんの提言 「姿勢」「動き」をコントロールすることが重要

適切な動きは、スポーツスキルの基礎です。逆に、不適切な動きは傷害の要因となります。バスケットボールのために必要な動きを正しくできるかチェックし、正しい動きが身についたら、回数をこなせるよう毎日繰り返し取り組んでいきましょう。

スポーツスキル

パフォーマンス
持久力、筋力、スピード、
パワー、クイックネス、アジリティ、
コーディネーション

動き(質・バリエーション)

JBAのホームページにアップされている「中学校部活動におけるバスケットボール指導の手引き」には、「動きのチェックリスト」も掲載。写真付きでわかりやすいので、ぜひ活用しよう。 [今すぐチェック!](#)

重要です。周囲からいろいろなことを言われても、がんばりたい気持ちを大切にバスケットに取り組み、勝利を目指してください。

Q ハードな練習が続くと、疲労がなかなか抜けないみたい。何かいい方法はない?

A まず体を温めること。そして、筋膜のコリをほぐすことが大切です。

疲労が抜けないのは、筋肉のハリやコリにより「血流が悪く」なっている場合が多いです。血流の悪化により疲労物質が溜まりやすくなり、結果として十分に回復しきれない場合もあります。血流を良くして、疲れを取り除くにはまず「体を温める」ことが重要です。できればシャワーで済ませず、湯船に浸かって体温を高めましょう。温かいお湯と冷たい水の交互浴も効果的です。そうやって血流を改善したら、筋膜のコリをほぐすとなおいいですね。痛みのある部分の周囲にしっかりアプローチすれば、フレッシュな状態で翌日を迎えられますよ!



**トリガーポイント
GRIDフォームローラー**
¥5,500

人の手を再現した凹凸が筋繊維の奥まで入り込むよう設計。筋膜リリースのフォームローラーとして人気の一品。

Q 試合でもっとチカラが出せるように、試合中でも効果的に疲労が取れるようなアイテムはないの?

A 今、アスリートの間で人気なのは“アイシングいらず”のゴムバンドです。

現在、試合中や練習中に疲労軽減させるアイテムはかなり増えています。栄養のサポートとしてゼリーやドリンクを摂取するのもポピュラーな方法です。その中で、私自身もかなりの効果を感じているのが、サンクトバンドの「コンプレフロス」という商品です。一見、単なるゴムバンドなのですが、ゴムを巻きつけ、筋膜をほぐす処置をするとおよそ5分ほどで劇的な効果がありました。ゴムの力で筋膜をほぐし、血流を改善することで疲労回復を促す仕組みとなっています。多くのプロアスリートや高校の選手などが愛用していて、練習や試合後のアイシングも不要と評判です。ぜひ一度お試しください!



**サンクトバンド
コンプレフロス 2インチ**
ライムグリーン/ブルーベリー/
プラム/ブルー
※色によって強度・価格が異なります
¥3,267~

世界的に有名な理学療法士と共同開発した商品。練習・試合のリカバリーだけでなく、リハビリテーションやペインマネジメントにも使われている。

“世界”への切符が、ここにある。 3x3.EXE

3x3.EXE TOURNAMENT 2019-2020開幕! プロとマッチアップして夢をつかみ取れ!!

3人制バスケの国内最大級オープントーナメント「3x3.EXE TOURNAMENT」。7シーズン目となる2019-2020シーズンがスタートしている。プロ、アマ、学生に関係なく誰でも頂点を目指すほか、プロとマッチアップできる可能性もある唯一無二の大会。しかも今シーズンのFINAL出場チーム数は男子48チーム、女子は昨シーズンの2倍となる24チームとチャンス拡大。まだまだエントリーは間に合うので、「世界の舞台で戦いたい」「プロとのマッチアップを楽しみたい」プレーヤーはレッツチャレンジ!



トーナメント出場がきっかけでプロへ駆け上がった選手も!

「3x3.EXE TOURNAMENT」のもうひとつの魅力は、プロへの道を開けられること。BEEFMAN.EXE(神奈川県横浜市)の荒川颯選手は、大学関東2部の拓殖大学で主力選手としてプレーしながら3x3に挑戦し、3人制バスケのプロリーグ「3x3.EXE PREMIER」へ参加。2019シーズンでは圧巻のプレーを連発。大学生として初のラウンドMVPを獲得しルーキー・オブ・ザ・イヤーに輝いた。そんなサクセスストーリーの幕開けを次に体験するのは、もしかしたらこれを読んでいるキミかもしれない。



左はBEEFMAN.EXEの荒川颯選手、右がSIMON.EXEの川崎ロレンス選手。

エントリーはコチラ

<https://www.3x3exe.com/tournament/>



3x3.EXE 検索 ▶ TOURNAMENT

Twitter Facebook

#3x3EXE #世界への切符をつかめ



THE SUPER XEBIO のアスリート社員がズバリ回答!

バスケママのお悩み相談室

「練習や試合でがんばるのはいいけど、ケガや疲れが心配……」、そんなママのお悩みに答えてくれたのは、スーパースポーツゼビオで働きながらプレーヤーとしても活躍するアスリート社員の見村さん。自身の体験を踏まえたアドバイス、ぜひ参考にしてください!



見村 香帆さん
女子サッカーチーム
「栃木SCレディーズ」
でFWとして活躍中!

Q 足首の捻挫が回復しつつある状態なのに、どうしても練習したいと言って聞かず……。再発が心配。

A サポーターを活用すれば、再発予防をしながら練習することも可能です。

捻挫は、靭帯を損傷した状態なので、完治を待つのがベターです。でも、スポーツをしていると、どうしても練習や試合に出たいと思う場面があるものです。そんなときの心強い味方が、患部を固定してくれるサポーターです。なかでも、「ザムスト(ZAMST)」は、整形外科向けの製品を開発・製造する医療メーカーが立ち上げたサポートケアブランドとして、アスリートの高い支持を集めています。足首の捻挫であれば、「A1」を試してみてください。動きを妨げず足首をしっかり安定させるので、再発予防にも役立ちます。



ザムスト A1
¥6,050

スポーツドクターやトレーナー、各種競技者の声を取り入れて製品を開発しているザムスト。通気性があり、足の形状になじみ補強材が的確にフィット。

Q ケガをしない体をつくるにはどうしたらいい?

A 「内部要因によるケガ」は適切な栄養補給で防ぐことができます。

ケガの原因は大きく「外部要因」と「内部要因」の2つに分けることができます。「外部要因」は、ぶつかったりひねったりといった外部の圧力のことです。プレー中の「外部要因」のケガを未然に防ぐのは困難ですが、「内部要因」によるケガは防ぐことができます。たとえば、筋肉や関節を構成するたんぱく質が不足すると、回復力も低下し、ケガをしやすくなります。そうした状態を防ぐのに効果的なのが「プロテイン」です。スーパースポーツゼビオでは、成長期の子どもたちにぴったりのジュニアプロテインを販売しています。成長に必要な2大栄養素である「たんぱく質」と「カルシウム」の配合量は業界トップクラスで、小さなお子様でも飲みやすいように柑橘系の味わいに仕上げられています。



IZMO ENERGYプロテイン
¥2,160

たんぱく質やカルシウムだけでなく、成長期に必要な栄養素の吸収をサポートする「生きた乳酸菌」や「酵母ペプチド」も入っている。

話題沸騰 チーム管理ツールの決定版 TeamHub ダウンロード無料!! 大好評!

面倒な連絡や出欠管理、成績管理などチーム管理者の悩みがすべて解決!

便利!
4大機能

試合の出欠管理

スコア管理

スタッフ
チームの戦力を可視化

スケジュール管理
連絡もカンタン

NEW! 成績管理欄にうれしい5項目が追加!

リバウンド

アシスト

スチール

ブロック

ターンオーバー

「チームの運営・管理に手間がかかって大変」とお悩みの管理者様に最適なツールがTeamHubです。試合や練習の予定を一覧でメンバーと共有できるほか、出欠管理も驚くほどラク。さらに、個人やチームの成績をわかりやすく表示できるので、戦力管理にも役立ちます。

超便利!
メンバーの
出欠状況が
一目でわかる!

今だけ!注目のキャンペーン実施中! TeamHubで作成したチームにメンバーを招待するだけで、3x3.EXE TOURNAMENTの特別参加枠を抽選で3チームにプレゼント!

なんと今、「TeamHubで作成したチームにメンバーを招待しよう」キャンペーンを実施中。TeamHubのアカウントを持っていれば、チームメンバーを5名以上招待するだけで、国内最大級の3人制バスケのオープントーナメント「3x3.EXE TOURNAMENT」の特別参加枠プレゼントキャンペーンに応募できます!「チームメイトと腕だめしたい!」と考えている管理者様は、ぜひご応募ください!

応募方法	1 右に掲載されたQRコードからTeamHubをダウンロード	2 チームメンバー5人以上を招待もしくは登録する	3 TeamHub内の指定のフォームから必要事項を入力
			4 抽選で3チームに3x3.EXE TOURNAMENTの特別参加枠をプレゼント

登録はこちらから▶

11 TIPOFF 2019 Volume 23

※価格はすべて税込価格です(2019年12月11日現在。食料品の消費税は8%)。展開商品は店舗により異なります。ご好評につき品切れとなる可能性もありますのでご了承ください。

TIPOFF 2019 Volume 23 10

ともやん
 YouTuberユニット「Lazy Lie Crazy (レイクレ)」のメンバー。個人チャンネルの登録数は18.4万人(2019年11月現在)。華麗なドリブルテクニックで中学生から絶大な支持を集めている。高校時代、ウィンターカップで全国ベスト8に 진출。2019年3月には3x3.EXE PREMIERの「OSAKA DIME.EXE」と契約し、プロバスケットボール選手となった。

すみほん
 強豪校のバスケット部に所属し、バスケ一筋の女子高生。2018年10月から#kawaii college公式モデルに。「Popteen#全カ祭2019」や「TGC teen 2019 Summer」などさまざまなイベントのほか、AbemaTV「恋する週末ホームステイ 2019・夏「秘密」」にも出演。Tik Tokのフォロワー数は10万人を突破。YouTubeのチャンネル登録数は4.3万人(いずれも2019年11月現在)。

TIP-OFF 独占取材! 大人気バスケ YouTuber ともやんすみほんが THE SUPER XEBIO Victoria でお買い物企画を決行!

動画には出てこないウラ話まで、密着レポで明らかに!

バスケYouTuberとして人気沸騰中のともやん。どうやら妹分のYouTuber、すみほんを溺愛しているらしい。すみほんのおねだりに応えるべくスポーツゼビオとヴィクトリアを訪れたが、事態は思いも寄らない方向に……。



ともやんをデレさせた“カワイすぎる”ブランドとは?

SWIVEL

カリフォルニア生まれのアクティブでおしゃれな女子をサポートするレディースブランド「SWIVEL (スウィベル)」。シンプルなかにも着心地や素材感、デザインにこだわりを注いだアイテムを多数展開。スノボアイテムはもちろん、アパレルやニット帽なども大人気!

2019-20のイメージキャラクターは、E-girlsの佐藤晴美さん!



ともやん & すみほん サイン入りグッズを計**52**名様にプレゼント!! 詳しくは裏表紙へ!

神お兄ちゃんとの動画、見てね!

ヴィクトリアのお会計額、驚異の〇〇万円オーバー! 両店合わせたらいったいいくら? ともやんの真っ青な顔から想像し、すみほんチャンネルで答え合わせをしてみよう。ちなみに、Victoriaにもモバイルポイントカードがあり、ポイントが貯まったのはともやんにとって唯一の救いとなったようだ。



ヴィクトリアは、家族や仲間同士で気軽に楽しめるオールスポーツショップ。御茶ノ水本店は秋から春先までの間、7フロアすべてがウィンタースポーツ売場! スノボやブーツがずらりと並ぶ様子は壮観!

フォローして最新情報をゲットしよう!

Twitter Facebook Instagram YouTube

Victoria 店舗一覧はこちら Victoria 店舗 検索

THE SUPER XEBIO

バラエティに富んだ品ぞろえ! ゼビオの店舗は見どころたっぷり

おそろいコーデや! こんな店…楽しすぎるわ! スケール感ある広いフロアに数十万点の品ぞろえで、スポーツ好きなら思わず時間を忘れてしまうスポーツゼビオ。スポーツ用品はもちろん、日常でも使えるアイテムの充実ぶりにも注目!



ともやんおすすめ! ソックス&インソールを計**60**名様にプレゼント!! 詳しくは裏表紙へ!



ともやんとすみほんが訪れたのは、茨城県土浦市にある「スポーツゼビオドーム つくば学園大通り店」。店舗面積 9,500㎡の日本最大級の体感型スポーツモール!





ZONE OF HOOPS+(ゾーンオブフープスプラス)は、バスケットの新たなトレンドを提案するコーナー。全国のスポーツゼビオとヴィクトリアで急速に拡大中!NBAグッズや話題のストリートブランドまで、人気アイテムを豊富にラインナップ!

ZONE OF HOOPS+

大人気! ジョーダンシリーズ

ジョーダン ジャンプマン クラシック グルーネック スウェット
¥8,250

ジョーダン ジャンプマン クラシック プルオーバー
¥8,800

ジョーダン ジャンプマン クラシック 長袖クルーシャツ
¥4,400

ジョーダン ジャンプマン ロゴ プルオーバー
¥8,250

ジョーダン ジャンプマン ロゴ フリース パンツ
¥8,250

要チェック! NIKE最新シューズ

カイリー6 EP
¥17,050
カイリー・アービング(ブルックリン・ネッツ)のシグネチャーモデル。「これまでで最高に快適なシューズ」とカイリーが評する傑作。

ズームフリーク1
¥14,300
ヤニス・アデトクンボ(ミルウォーキー・バックス)初のシグネチャーモデル。前足部分をしっかり固定し、強化されたトラクションやズームエアのクッションを備えた一足。

ジョーダン WHY NOT ZERO.2 SE P
¥17,050
「Why Not? (なぜやらない?)」精神から誕生。コートの手前から端まで攻撃を仕掛け、あらゆるボールをつかみ取り、惜みなくアシストを出したいプレイヤーに。

エアジョーダン1 MID
¥14,300
エアジョーダン1の完成されたフォルムをキープしつつ、シューホールを1つ減らして8ホールにしたミッドカット版。

※価格はすべて税込み価格です。展開商品は店舗により異なります。ご好評につき、品切れになる可能性がありますので、ご了承ください。

FREE YOUR MIND.

2020年1月上旬発売

お買い求めは全国のスポーツゼビオ各店へ

コートでも街でも主役に。バスケットファッションを極めるならゼビオへGO!

RUN THE FLOOR®

Bリーグをミュージック、ファッション、エンタテインメントなど多方面から盛り上げる注目のプロジェクト。クリエイティブディレクターはVERBAL (m-flo/PKCZ®/HONEST BOYZ®)。ゼビオでも20店舗で取り扱い開始!



フーディー
¥10,801

ドライメッシュ ロングスリーブ
¥4,601

プラクティスシャツ ¥3,601

80s Tee ¥4,801

シューズでライバルに差をつけろ! こだわりの勝ち靴

スポーツゼビオは、バスケットシューズのラインナップだけで約14万点。キミにぴったりのシューズを探そう!

NIKE レブロン ウィットネス IV EP
¥13,200
レブロン・ジェームズ(ロサンゼルス・レイカーズ)のテイクダウンモデル第4弾。素早く強い動きをサポートしてくれる。

アンダーアーマー HOVR Havoc 2
¥16,500
アンダーアーマー独自の技術を搭載したクッション性は体感する価値あり。ダッシュやジャンプなど、爆発的なプレーを求めるプレイヤーにおすすめ!

ASICS GLIDE NOVA FF
¥14,300
軽量性と柔軟性に優れた新シリーズ「NOVA」のローカットタイプ。抜群のフィット感がパフォーマンスアップを後押し!

ASICS BLAZE NOVA
¥18,700
足に吸い付くようなフィット感はクセになる!薄めに設計されたソール構造が、プレーの精度を上げてくれる。

EGOZARU®

「長く着られる良質なウエア」をコンセプトとした EGOZARU(エゴザル)。ゼビオ限定の最新アイテムをご紹介します!

今だけ! 冬限定 X EGOZARU 限定アイテム

ゼビオ限定Tシャツ「雪だるま」
¥4,675

大人気のゼビオ限定シリーズ「EGOZARU CARTOON」から新キャラ登場!

CARTOON集合ロングTシャツ
¥4,675

キッズにおすすめ

NIKE カイリーフライトラップII GS ¥8,250
アッパー全体がメッシュなので履き心地が柔らかく、子どもに最適。軽量性にも優れている。

アンダーアーマー GS Jet 19 SYN ¥7,150
通気性と軽量性に優れたメッシュアッパーを採用。成長期のお子様の足をしっかり保護し、ベストパフォーマンスをサポート!

ASICS GEL-IMPROVE ¥8,800
加速性能を追求したソールを採用したミニバスプレーヤー向けモデル。アッパーには柔らかな人工皮革を使用。

BASKETCOUNT "TEAM"

日本各地のチームウェア作成を担当! デザインのプロ集団によるチームオーダーがスポーツゼビオの店頭から気軽にできる!

多彩なデザイン見本掲載の専用カタログをスポーツゼビオで無料配布!

ユニフォームだけでなくリバーシブルやウィンドブレーカーも!

カタログを使用して簡単に注文することができます! デザイン作成は手作業でバランスを整えながら行います。

チームに欠かせないアイテムを用意しました! ユニフォーム・リバーシブル・ウィンドブレーカーを統一デザインでご注文いただけます。

WEB & Instagramで過去の実績を発信中!

www.basketcount.jp

[@basketcount_brand](https://www.instagram.com/basketcount_brand)