

# 海外のスキルコーチ推奨！ドリブルハンドリング強化で必ず意識すべき8つのチェックポイント

ドリブルスキルを高めるために、どんなことに気を付け、日々チャレンジをしていけばいいか、その大切なポイントを日米13年のプロキャリアおよびプロコーチとして海外のコーチから学び実践し、現場指導してきた中川の経験からご説明します。

## 1 ドリブルが本当に上手になりたいという情熱を持っていますか？

---



“How bad do you want it?”

「クレイジーなまでにそれを欲しがってるか？」

これは NBA のスキルコーチから言われた言葉でもありますが、ドリブルに限らず、「やりたいプレー」「なりたい自分」を強烈にイメージし欲することが成長の第一ステップです。

ドリブル上達に必須なのは“Passion（情熱）”だと、僕自信の経験からも強く思います。

「自分には難しいかな」「女子には無理なのかな」といったネガティブな感情はメンタルブレーキをかけ、ときに多くのプレイヤーを苦しめ、可能性も狭めてしまいます。

「絶対にできる！」「必ず上手くなる！」と自分を信じ、熱くパッション全開で毎日のワークアウトに全力で取り組みましょう。

それがドリブルスキル向上に不可欠ですし、実戦に強い魅力的なハンドラーへの近道となります。

練習をする前は、「今日も心を燃やせているか？」を意識し自分に問うてみてください。

## 2 自分のカラダの最大域を使ってプレー出来ていますか？

---

「NBA やプロ選手のようなムーヴができません・・・」

多くのプレイヤーにありがちなのが、そもそもドリブルムーヴを再現するためのカラダの Mobility(可動性)がないケースです。

究極のハンドラーを生み出す土台はフットワークとボディーワークですが、それを可能にするのが関節の柔軟性です。

『Chapter.1 可動域 UP でドリブルパフォーマンスに直結！ 1on1 ムーブの基盤を作る！ 3つの Mobility ボディワーク』でもお伝えしましたが、股関節や脊椎の可動性を高めることでドリブルムーヴの幅やフォルムが大きく改善されます。

NBA 選手はとにかく、ストレッチや自分のカラダのメンテナンスに時間を費やします。

レブロン・ジェームスもクリス・ポールも、徹底して自分のカラダをケアしています。

だからこそ 30 代後半でもあのようなドリブルムーヴができるのです。

「自分のカラダの最大域を使えていますか？」

これをぜひ自分に問いかけながら、ストレッチやトレーニングを行ってください。

それだけでコートでのパフォーマンスが一気に上がっていきます。

## 3 練習を MAX の強度で行っていますか？

---

ドリブルが上手くなるには何が大事か？

「とにかく 120%全力で練習すること！」

これ以外に方法はありません。

1つ1つのドリルをハイインテンシティで常に Explosion(爆発)し行ってください。  
そこまで自分をプッシュすることでカラダがドリブルムーヴを運動学習し、劇的に上達します！  
何より高強度運動を行うことを自分に習慣化させてください。

「練習をしても上手くなりません・・・」

これ、よくある悩みの一つですが、練習の時点から全力を出していないケースが多いです。  
練習でやったことが全て試合で出るので、練習の段階でしっかりチャレンジしていきましょう！

試合で自信を持ってドリブルハンドルのためには、練習の段階から心をしっかり作りコートに臨む必要があります

どうすればコートで不安にならずドリブルできるようになるか？

それは、まわりに何も言わせないぐらいの迫力で練習することです。

練習での高負荷、その総量が自分の拠り所となり、あなたを一段強くします。

ぜひ当教材でドリブルワークの強度の基準値を高め、そして量をこなしてください。

あなたは必ず試合で自信を持ってボールハンドルのできるようになります！

## 4 顔を上げてドリブル練習をしましたか？

---

TOP プレーヤーになれるかどうかの一番の違いは Vision(視野)だと思っています。

NBA で“POINT GOD”と呼ばれる、クリス・ポールのようにコートを広い視野で捉え、掌握しましょう！

ポイントとしては、どのドリルを行うときも常に視線を上げて意識を周りに飛ばしながら行うことです。

「ヘッド・アップ」と言って、ドリブルをしている時は、顔が常に前方を向いた状態になるよう、練習時から徹底してください。

マジック・ジョンソンや、スティーブ・ナッシュも必ずそのカタチになっています。

それはあなたがコートを支配するプレイヤーになるためには必要不可欠です！

## 5 コンタクト系のドリブルワークをしましたか？

---

アメリカ独立リーグ ABA 時代、大柄で屈強なアメリカ人選手を相手にフィジカル負けしないよう、練習後に毎日コーチと行っていたドリルが第5章でお伝えしている『Chapter.5 ボールを絶対に奪わせない！キープ力&ハンドルの耐性が身に付く「Go！Get It」ドリル』です。

ハンドル・コンタクトフィットネス・持久力、といった要素をあのドリルで磨きました。

フィジカル負けしてボールキープができずにお困りのあなたはぜひ実践されてください。

Physical Tolerance (フィジカル耐性)が身に付きます。

やはり日頃の練習で、その刺激に慣れているのと、そうでないのでは大きな差があります！

ぜひ「Go get it！」というマインドで、実践されてみてください。

実戦を想定して正しい努力を積み上げる。

その積み重ねが大きな違いを生み出すのです。

## 6 オフハンドワークをやりましたか？

---

本編の第4章と第5章とでお伝えした、Off Hand(オフハンド)ドリル！

これ、ぜひ折に触れて取り組まれてみてください！

自分の実戦感覚から必要なドリルをご紹介します。

オフハンドの使い方を強化をすることで、プレッシャーリリース力が、確実に向上します！

『Chapter.4 ドライブレーンを奪う！キレ・爆発力・オフハンドワークも高まる！NBA 式リップコンドリル 2.0』

でもお伝えしましたが、オフハンドワークは、手や腕の感覚だけではなく、姿勢や重心、反復動作による慣れで、誰でもそのスキルを習得できます。

コツを掴みスムーズな運動が行えるよう、ぜひオフハンドワーク、実践されてください。

## 7 音楽を使ってドリブル練習しましたか？

---

「ドリブルはやっぱり rhythm (リズム)が大事なんだ」

これは僕のNY時代のHCで、元NBAでSGとして活躍したケニー・チャールズが常々言っていたことです。

ドリブル練習時は、できれば音楽をかけて行いましょう。

自分のリズムだけではなく、音楽のビートに合わせてドリブル練習することで、コート上で求められるハンドル対応力も養えます。

実戦では、DEFのプレッシャーを受けますし、その状況でタイミングよく仲間にパスやクリエイトできるよう前段のフットワーク、ヘジテーションフェイク・駆け引きでかなりエネルギーの出力が必要になります。

第7章でお伝えしている『ドリブルパフォーマンスをNextレベルへ！本場アメリカ仕込み！音楽を使った Baet ドリブル 2.0』は本教材の中で僕が最も力を込めて届けたい、全プレイヤーに必要不可欠だと考える渾身のお勧めドリルです。

ぜひ楽しみながら実践してみてください！

## 8 ドリブル時に喋りながら行いましたか？

---

最後に最も大切な、意識すべきポイントをご紹介します。

数々の全国大会、アメリカでのプレー、その後の日本でのプロキャリア、たくさんの実戦を経験してきた自分の立場から、バスケットボールで最も大切なこととお話します。

試合で Dominate（支配）する！これは簡単なことではありません。

「KAZ、お前は PG としてはおとなし過ぎる・・・」

アメリカでチームメイトだったスティーブのこの言葉を、今でも思い出します。

当時、チーム内で唯一の日本人、英語も片言で遠慮があって、この当たり前の行動ができていなかったことに気づき、そこから自分の言葉で積極的に表現したことで大きな変化が起こりました！

Talk(しゃべる)。これこそがコートを支配するプレイヤーに最も必要とされるスキルです。

現代社会はバスケットについてのあらゆるスキルアップの情報が手軽に見れ実践できますが、このコミュニケーションスキルはボールハンドラー、プレーメーカーは絶対に身に付けたいです。

一般的に日本のアンダーカテゴリーの選手は、恥ずかしがってあまり喋らない傾向にありますが、これも練習を積み重ねていくことで必ず改善していけます。

第6章でお伝えした「ドリブル&トークドリル」は個人的にかなりお勧めです。

ポジションレスで誰もがガード選手並みのプレーメイクが求められる現代バスケットにおいては、もはや必須ですね。味方との連携（快適な関係）やフローを生み出すコミュニケーションスキルを、ぜひ本編でお見せしているドリルでチャレンジしてみてください。

Talk(しゃべる)ことも練習すれば必ずできるようになります。

練習は嘘をつきませんし、トークほど努力でどうにかなるものはないと思っています。

ぜひベストトライをされてみてください。

あなたのチャレンジを応援しています。

試合に生きる実戦スキルをこの教材で仕上げていきましょう！

以上、

以下 8つのポイント意識しながら、日々のチャレンジを積み上げていってください。

- 1 : Passion (情熱)
- 2 : Mobility (可動性)
- 3 : Explosion (爆発)
- 4 : Vision (視野)
- 5 : Physical Tolerance (フィジカル耐性)
- 6 : Offhand (オフハンド)
- 7 : rhythm (リズム)
- 8 : Talk (しゃべる)

このチェックシートがあなたのドリブルスキル向上の一助となることを願っています。

また不明な点等があれば遠慮なくコンタクト下さいね。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

KAZ バスケットアカデミー 中川和之