



元女子日本代表選手 中川 聴乃
特別クリニック 実施レポート

Playtime
BASKETBALL

【タイトル】

元女子日本代表選手 中川 聴乃 特別クリニック

【メインテーマ】

フィニッシュ力向上のための身体の使い方とフィニッシュバリエーション

【日時】

3月16日(木)19:00~20:30

@國學院大学たまプラーザキャンパス

【参加人数】

PLAYTIME横浜 所属選手 男子：42名／女子：22名

【コーチ】

中川 聴乃

【内容】

Session.1 ドリブル【20分】

Session.2 パス（プレッシャーリリース）【20分】

Session.3 シュートバリエーション【20分】

Session.4 1on1【20分】



中川 聴乃 Akino Nakagawa

経歴

2004～2006年 桜花学園高校

2006～2013年 シャンソン化粧品

2013～2015年 デンソー

2021年～ 一般社団法人バスケットボール女子日本リーグの理事に就任

実績

Wリーグ（実業団）準優勝

インターハイ優勝

国体準優勝

ウインターカップ準優勝

代表歴

2007年 ナショナルチームA アジア選手権3位

2006年 ナショナルチームA ドーハアジア大会3位

2006年 U-21 世界選手権10位

2005年 U-20 アジア選手権準優勝

2003年 U-18 アジア選手権3位

課題

- 決まったフィニッシュパターンしか出ないこと
- ドライブから止まらない
- プレッシャーに対する対処



テーマ

- **ポジションの重要性
(身体の使い方)**
- **フィニッシュ力の向上**

Session.1 ドリブル

- パウンドドリブル（ステイ/ムーブ）
- ドリブルストップ（ピボット・ボールプロテクト） / 身体の使い方

Session.2 パス

- プレッシャーリリース（パスの仕方）
- ディフェンスの姿勢、プレッシャーのかけかた

Session.3 シュートバリエーション

- ユーロステップ、ロール、ギャロップステップなど ダミーディフェンス付きで
- 身体の使い方、止まり方、

Session.4 1on1

- Session1～3を活かして、1on1！

フォトギャラリー





中学2年生
女子

基礎の重要性がいかに試合で大事なことなのかを教えて貰えたのでとてもためになった。



中学2年生
男子

普段の練習では意識していなかったことや大切なことを改めて重要だと考えることができて良かったです！



中学1年生
男子

元バスケット女子日本代表の中川さんからいろいろなことを学び練習も参考になりました！



小学6年生
男子

相手を躲すだけではなく接触を嫌がらずにフィニッシュまで行くことが大切だと気づくことができました。



中学2年生
男子

中川さんは背が高く体格が良くてそういう人が上に行けて日本代表でも通用するんだなと思った。クリニックは身になる内容でとても勉強になりました。



中学3年生
女子

スランプに陥った時の対処の仕方について、とても大切だと思った。ぜひ実践していこうと思う。

クラブとしては初めてゲストコーチを招待し、所属選手向けにクリニックを実施しました。トップレベルで活躍し続けてきた方からのコーチングをぜひPLAYTIMEの選手たちに受けてもらいたいと想い、企画してまいりました。

今回はご縁あって、元女子日本代表選手の中川聴乃さんを招待し、チームの課題や改善したい点を共有させていただき、我々の課題に沿った練習メニューを作成してくれました。

トップレベルで活躍し続けてきた方からのコーチングやアドバイスに、選手たちは熱心に聞き、チャレンジしてくれていました。最後の質問タイムでは、選手から「食事について」や「スランプに陥ってしまったときの対処方法」などの質問が出て、全体練習終了後も、個別に質問に来てくれた選手に対して、丁寧に対応していただきました。

選手のみならずスタッフにとっても大変素晴らしい時間を共有出来ました。

中川様はじめ関係者の皆さまに多大なるご協力を賜りまして誠にありがとうございました。またご機会がございましたらぜひよろしくお願いたします。

今後もこのような機会を積極的に創ってまいりたいと思います。

Playtime
BASKETBALL

Thank you for your kind attention.