

9月のテーマ

：後移動（ステップバック）＋ドリブル：
1対1の時にディフェンスとの間合いを作るのに役立ちます

自分を知る

9/2025

＋ドリブル
BTL / Punch / F Cross

解説

セットオフenseで1対1を行う時に必要なスキル。下がってシュートを決めきれず、ディフェンスのバランスも崩しやすくなる

利き腕と逆方向への移動の場合が安定しやすい。ワンハンドだと片足や上半身のバランスを崩して打つことも可能

得意なタイプの選手
体幹や下肢の強さに自信がある選手
トリプルシュートが安定してる選手
駆け引きが得意な選手

シュートが入る条件
3つ

ライン
角度
距離

フォームで大切な
3つ

スタンス
シュートポケット
フォロースルー

フォーム作りに大切な
3つ

一貫性
正確性
安定性

身に付ける為に大切な
3つ

ルーティン
ドリル
ゾーン

Shooting Garage

-----8月のトップスコアラーです-----

ルーティンは安定するとドンドンステップアップしていきます。
今月は「ルーティンプラスメンバー」が5名誕生しました。



緑の数字はスイッチ

トップスコアラー 8/2025 ポップアップ OR アウェイシュート＋前移動（ドリブル）

	CD	SD	K1 C&G B	K1 C&G B	K1 F&P B	K1 F&P B	3P 30	3P 20	3P 10	1st	4th	3P Away 5分	3P Pop-up 5分	3P Pop-up Punch	1/1	コメント
1	14 20	23 K2	10	10	8	10	24		9	10	8	8	7	8	100%	
なまえ	はあ やと り	けん いち ち	はり やと う	あ かり	さ け ら い	あ ゆ き	え い と	さ ら	き こ り	さ ら	き こ り	あ ゆ き	ほ の め	さ ら	さ ら	

ルーティン

トレーニング（ランダム）

ドリル（月テーマ）

メンタル

ルーティンが安定したら
練習がアップしていきます
ルーティンが安定したら
練習がアップしていきます
ルーティンが安定したら
練習がアップしていきます
ルーティンが安定したら
練習がアップしていきます

Shooting Garage

10月のテーマ

：ムーブ（ポジション移動）4種：
セットオフenseでシューターに必要なシュートスキル
ポイントはパスサーとのタイミングとディフェンスの位置



自分を知る

10/2025

解説

3ポイントシューターに必要なポジション移動とシュートスキル

自分のディフェンスの位置とパスサーの状態を頭置きながら、よりベストな状況でミートしてシュートする技術が必要とされる。シュートの練習と共にパスのスキルアップの練習にもなる

得意なタイプの選手
重心が安定している選手
状況判断に長ける選手
パスしやすい状態を作れる選手

シュートが入る条件
3つ

ライン
角度
距離

フォームで大切な
3つ

スタンス
シュートポケット
フォロースルー

フォーム作りに大切な
3つ

一貫性
正確性
安定性

身に付ける為に大切な
3つ

ルーティン
ドリル
ゾーン

Shooting Garage

- ①ランダウン：
リングに向かうムーブ（トップからウイング・ウイングからコーナー）
- ②ランアップ：
リングから離れるムーブ（コーナーからウイング・ウイングからトップ）
- ③バックペダル：
リングに向かった状態で後ろに下がるムーブ
- ④クロス＆スライド：
リングにむかった状態でペイントからパスが来る時、左右に動くムーブ

Shooting Garageのテーマ

「自分を知る事、コントロール力を高める事」

その為にロジカルに学びましょう

一つ一つブロックを積み重ねる様に学ぶ事で
自分だけの成長階段を見つける事ができます（唯一無二）
それが自分を知る事となり、タフな試合でも
自分やゲームをコントロールする力にもなります

上手くいかないな～と思った時はこの4つを意識しましょう

シュートが入る条件
3つ

ライン
角度
距離

フォームで大切な
3つ

スタンス
シュートポケット
フォロースルー

フォーム作りに大切な
3つ

一貫性
正確性
安定性

身に付ける為に大切な
3つ

ルーティン
ドリル
ゾーン

ご案内

@ゲームの日

目的 学んだスキルを試してみる場所が必要
上手くなる為にはリラックスした雰囲気の中で
ミスを恐れずプレイできる場所が要る
成長する為には遊び感覚で楽しむ場所が要る
そんな場所として誕生しました。

日時 10月4日・18日（予定）18時30分～20時30分
場所 東大阪大学敬愛高校体育館
費用 SG年間メンバー500円
SG登録メンバー1000円
一般2000円

@街ごとキャンパス

目的 小中学生の進学や就職の為に情報を集める
初心を忘れない！バスケットを楽しむ
学生がプログラムを作り実践する事で自分達の
バスケットの振り返りができる
多様な空間でそれぞれに刺激を受ける事で普段
気づけない事にも気づける
予定 12月 大阪産業大学
2月 大阪学院大学・明浄学院高校

西田コーチからの推薦動画

スタンフォード大学オンラインで授業をする高校
星校長のインタビュー動画です。
教育(育成)の視点が変わりますよ！お時間ある時にどうぞ！



SKILL SET

スタンフォードが中高生に教えていること

～スタンフォードに学ぶ～

オンライン学校が
全米トップになれた理由

未来からのアドバイス

前回からスタートしたマンスリーレター。

記念すべき第一回は東大阪市布施にあるセカイホテルの矢野社長に登場していただきました。

今回からは渋谷サンロッカーズの渋谷アシスタントコーチ、金沢工業大学の佐々木監督にも登場していただける事になりました。

このコーナーは「未来からのアドバイス」と称しレターをご覧の皆さんの将来(進学や就職)に必要な情報提供を目的として、既に社会でご活躍されている先輩方の活動をご紹介します。

小、中、高と多感に成長できる時期にバスケット夢中になる事は素晴らしい事です、その反面バスケットに偏り視野が狭くなる事もあります。

逆にバスケットボールに夢中になってことを活用して、VUCAの時代に生き抜ける「自分軸と多様な価値観を持った」人材育成の場としてこのコーナーをご活用していただければと思います。

インナサークル！

成長する諸先輩と共に成長しましょう！

矢野浩一さん | クジラ / SEKAI HOTEL | 代表取締役

クリック



大学に行っていない創業13年目社長のルーティンを並べて見た

高校まではサッカー選手

2019年大商大バスケット部のアドバイザー就任をきっかけにバスケットを本格的にスタート。コロナ時期からShooting Garageで個人レッスンを始め現在はチームプレーに挑戦中。レッスン前に仮説を立てて課題に臨む姿勢や、常に動画を見て研究し続ける姿勢で成長。現在の矢野さんを見る人は「元素人」だという事を信じてくれない(笑)

渋谷秀徳さん | サンロッカーズ渋谷 アシスタントコーチ



高校の教師からBリーグのコーチになって8年の渋谷コーチ
高校時はキャプテンとしてチームをけん引しながら、後輩や地域の中学生の指導を行った経験から指導の魅力を知り、それが現職へと繋がっている
2025年の夏はコーチング力の向上とコネクションの構築を目指してNBAのサマーリーグにトロントラプターズの一員として参加。そんな自身の経験と人脈を後世に伝えて行く活動をスタート。

2025夏：NBAサマーリーグに挑戦 レポート

クリック



2013年春、大学院生1年時にアメリカのシアトルで行われたコーチ研修会に参加した事が海外に目を向けグローバルな視点でコーチングを学ぶ大きなキッカケになりました。

佐々木瑛さん | 金沢工業大学 男子バスケット部監督



プロ選手から大学の助教になった佐々木コーチ

選手時代はスコアラーとしてチームに大きく貢献。プロ時代に挑戦したInternational Basketball Leagueでは他チームのコーチから移籍依頼が殺到する選手となりリーグオールスターメンバーにも選手されました。指導者になってからはメンタルや脳科学なども学び、選手個々の成長にフォーカスした指導を実践中。

言葉の力：脳科学から解き明かす、マイナス言葉の害

クリック



2013年初夏International Basketball LeagueにNippon Tornadoesのメンバーとして参戦。写真は対バンクーバーボルケーノーズ。応援に駆けつけたポートランド商工会の方も佐々木選手のシュートに釘付け。

9月の振り返り

8月29日

：ステファン・カリー ゲーム中にゾーン体験：

パリオリンピックで見る人の度肝を抜いたカリーの3ポイント
彼がゾーンに入った事が分かるこれらのシーン。ガレージで
ルーティンを大切さを学んでると、単に練習をしているからシ
ュートが入るわけではない理由も理解できると思います。

クリック



9月12日

：ルカ・ドンチッチ 神童：

ステップバックで勝利をつかみ取る（ブザービーター）
その為に必要な要素は多々ありますが、神童ドンチッチのよ
うにディフェンスとの駆け引きを楽しむ思考は身に付けてお
きたいですね（笑）

クリック

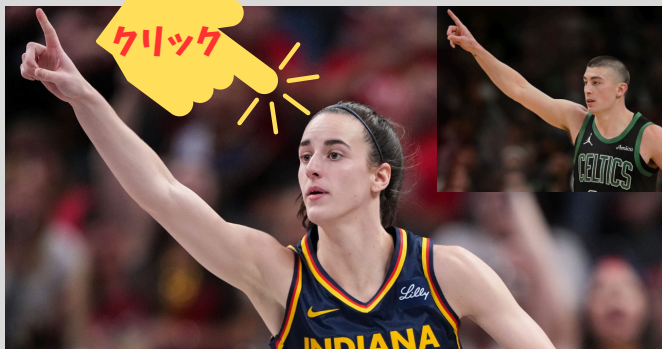


9月26日

：ケイトン・クラーク & ペイトン・プリチャード：

スコアラー（PG/SG/F）には特に必要なステップバック技術
SGのケイトン、PGのペイトンが実際の試合で使ってるところ
からディフェンスのバランスが崩れている様子を見てみま
しょう！高度なチェンジオブペースの技術を学びましょう！

クリック



セットオフenseで求められる3ポイントシュート。
その3ポイント同様に必要なミドルシュート。
ステップバックでのスリーはブザービーター時に、ミドルでの
ステップバックはペイントアタックが出来なかった時に活用
します。

要点

9月5日

：ペイトン・プリチャード 多彩なスコアラー：

今月のテーマ「後移動+ドリブル（ステップバック）」は
押してもダメなら引いてみよう！ゴールに攻めるだけではなく
引く事でディフェンスを崩す事ができる。スコアラーにと
って大事なスキルですがPGには必需品です。

クリック



9月19日

：ケビン・デュラント & ルカ・ドンチッチ：

ペイントに入ったら（チェックイン）3秒以内に判断をしな
きゃいけない。だからチェックインする前にコントロールを
する技術をKDの練習風景から、チェックイン後の技術見本を
ルカから学びましょう！

クリック



要点

今月のテーマをNBA選手達に表現してもらった動画集
ゲーム中、色んなタイプのシュートを5割の確率で決める彼ら
幼いころから何をどうやって積み上げてきたらその領域に到達
できるのか？
動画を見ながら「自分の今」と比較してみるのもいいですね



📺 レッスン参考動画再生チャンネル