

中学生のみなさん、
工夫と努力が
現状を打破することを信じて、
がんばりましょう。

○はじめに

北海道ジュニアバスケットボール連盟広報委員会の皆様、100万ヒットおめでとうございます。広報委員長の野崎先生は大学の1年後輩であり、卒業後もさまざまな場面でお世話になっていることもあって、我がことのようにうれしく思います。今後も連盟がさらに発展されることを祈念しております。また、私自身も当連盟強化委員会の一員として、少しでも連盟の活動を支えていけたらと思っております。

さて今回、北村先生からご指名をいただき、この「道ジュニアクリニック」に執筆させていただくことになりました。道内には私などよりも素晴らしい実績がある、すぐれた指

導者が数多くいらっしゃいますので、たいへん恐縮しておりますが、次の2つの理由で引き受けさせていただきました。

一つは、ご指名いただいた北村先生とは、以前ジュニアオールスター北海道選抜のスタッフとして御一緒させていただいた際、たいへんお世話になったこともあり、断りづらかったということ。

もう一つは、ジュニアオールスター北海道選抜のコーチとなった際、大学の先輩でもある秀島先生（平岡緑中学校）から「お前のプレーヤー時代に身につけた技術や戦術、豊富な経験を北海道の中学生の育成のために生かしてほしい。」と言われたことを思い出したからです。

普段は北海道選抜の合宿に参加する生徒にしか伝えられないこともあり、この機会に北海道の中学生のみなさんのために、何かしら伝えることができると考えました。しかしながら、これまでの10名の先生方のエッセーを読ませていただくと、どれも素晴らしい内容であり、ほとんどのことが網羅されていて、もう書くことがないという状況です。内容が重複する部分も出てくると思いますが、私のプレーヤー時代の経験をもとにかいつまんで書いていきたいと思っております。

1, ライバルを持ち、練習内容を工夫しよう。

みなさんには、ライバルと呼べる存在がいるのでしょうか。私のプレーヤー時代には、どの時期にもライバルと呼べる存在がありました。

中学時代には、同じ札幌市中央区の中島中学校（全道中体連優勝、全国中体連に出場）にちょうど同じくらいの身長センターがおり、最初の対戦で圧倒的な力の差で敗れました（2得点しかできず、リバウンドも取られなくなり、相手センターをまったく守れず、5ファウルで退場したと記憶しています）。負けず嫌いだっただけは、次の対戦では絶対に負けまいと必死に練習しました。

「ゴール下での当たりに負けないためには。」「あの選手相手にインサイドで得点するには。」そんなことを考えながら、さまざまな練習を工夫しました。幸い（不幸にも？）私のチームのスポンサーの先生はあまり練習に来ず、選手同士で練習を考

えていたので、自主的に練習する時間が多くとれ、いろいろなことに取り組むことができました。

その中でも思い出に残っている練習は、「後輩を両腕にぶら下げた状態でゴール下シュートを打つ」という練習、「ゴール下シュートを打つときにわざと手をたたかせたり、背中を押させる」という練習です。今思えば、笑ってしまうような練習ですが、当時は必ず成果が上がると信じて繰り返し練習しました。それからというもの、多少の当たりやファウルでは、まったくブレずに強いゴール下シュートが打てるようになり、インサイドで接触することの楽しさを知り、ファウルをもらい、バスケットカウントをねらうプレーへの意欲付けになりました。そして「シュートブロックされないで、得点するためにどうするか？」この課



長谷川猛（はせがわたけし）
1968年生まれ。41歳。

札幌市立宮の森小学校→札幌市立三角山小学校→札幌市立向陵中学校→札幌北陵高校（2・3年時に北海道選抜・少年男子に選ばれ、国民体育大会に出場）→北海道教育大学旭川校（1年時より北海道選抜・成年男子に選ばれ、4年連続国民体育大会に出場。3年時には、全国3位入賞。）

平成4年4月より旭川市立光陽中学校に赴任。プレーヤーを続けながら（北海道選抜・成年男子の一員として、6回国民体育大会に出場。教員1年目には北海道総合選手権大会で優勝。MVP、得点王獲得。全日本総合選手権大会に出場。）、女子バスケットボール部のスポンサーとして指導をスタートし、万年1・2回戦負けだったチームを2年目に地区ベスト4に導き、3年目には新人戦、中体連ともに全道大会に出場（ベスト8）。

平成7年より富良野市立富良野東中学校、平成13年より旭川市立東光中学校に赴任。ミニバス経験者がいないチームで何度となく強豪校を破り、旭川地区の各種大会で上位に入賞。旭川市立東光中学校時代には、ジュニアオールスター北海道選抜のコーチを務めた。

現在、旭川市立緑が丘中学校に勤務しており、平成19年度の全道中体連で3位入賞。平成20年度中体連では、上川管内大会準優勝。

現・旭川地区ジュニアバスケットボール連盟強化委員長および事務局次長、北海道ジュニアバスケットボール連盟強化委員、旭川地区バスケットボール協会強化委員を務める。

題をクリアするために行ったのが、打点を高くしてターンシュートを練習することでした。何とも稚拙な練習内容ではありますが、知識も経験も乏しい中学時代には、これがベストだと思えたのです。そして迎えた中体連札幌市中央区決勝戦。私のチームは中島中学校に56-34で敗退しましたが、私は一本のブロックショットもされず、20得点することができました。もし、ライバルの存在がなかったら、練習を工夫することも、人一倍努力することもなかったかもしれません。その後も、高校時代には同じ札幌地区にシュートブロックの得意なライバルがいたことで、フェイクをし、タイミングをずらすことを身につけることができましたし、大学時代には200m以上のセンターを相手にすることで、「シュートレンジをのばすこと」「フックシュートを身につけること」「プレーのスピードを高めること」に取り組み、それらのプレーを身につけ、自分のプレーの幅を広げることができました。

このように、ライバルの存在を意識することで・・・

・日々の練習へのモチベーションが高まり、

・次の対戦に向けての目標（個人としての）を定めることにつながり、

・目標達成のための工夫や日々の努力につながり、

・結果的に自分の力を高めていくことにつながります。

・個人の能力が高まれば、それはそのままチーム力の向上にもつながります。

ライバルは他チームでも、自チーム内でもいいと思います。常に競う相手がいることで、課題意識を持って練習することにつながり、間違えなく効果的な練習になると思います。

2, 「マネ」のすすめ うまい選手のプレーにはヒントが満載です。

わたしがプレーヤー時代に取り組んだことに「マネ」があります。ど

んなに自分でよかれと考えて練習していても、それが間違っている可能性があります。よい指導者に恵まれていれば、的確な指導やアドバイスをしてもらえますが、チームの実情としてそうでない場合もあります。私も大学時代は指導者不在の中、日々の練習に取り組んでいましたので、本を読んだり、ビデオを見たりしてバスケットについての勉強をしていたわけですが、一番手っ取り早かったのが、一流選手のマネをすることでした。

うまい選手のプレーには必ず上達へのヒントがあります。例えばシュートについては、同じ北海道選抜チームに元全日本のシューターである内海氏（現・JOMOヘッドコーチ）がいたこともあり、そのフォームをマネすることで、シュート力向上のためのポイントをつかむことができました。特に勉強になったのは、リリースポイントとフォローブルーの大切さでした。また、シュート時のスタンスを固め、下半身をうまく使うことで、シュートに安定感が出てきたのです。他にもボストンセルティックスのラリーバードのシュートをまねすることで、手首の返しとスピンを上手にかけるコツを身につけたように思います。

3, くり返し練習することで体に覚えさせることが大切です。そこから更なる発展が期待できます。

武道家は1つの技を自分のものにするのに、1万回同じ動作をくり返すといわれます。

バスケットでもくり返し練習することは大切なことで、考えなくても自然にからだ動くようになると本物です。

私がプレーヤー時代に北海道選抜が東京で合宿したときのことです。若手選手には朝練が義務づけられており、毎朝、朝食前に拓殖大学の体育館へ行き、ひたすらスタンスとターンなどのセンターの基本練習をくり返し行いました。同じことのくり返しは飽きがきて、フォームがいいかげんになりがちですが、朝練につきあってくれた先輩やコーチの目が厳しく、ひたすら正しいフォームでくり返し練習しました（させられました）。

数ヶ月後の北海道国体でこの成果があらわれます。この練習でセンターのボディーコントロールを正しく身につけたおかげで、レシーブ後のターンのスピードとキレが増し、インサイドで相手ディフェンスを振り切ったの得点が増えたのです。プレーのバリエーションも増えました。

「反復から創造へ」大麻高校の部旗にも書かれていることばですが、まさにそのことを実感できた瞬間でした。

バスケットボールはハビッツスポーツといわれます。練習の目的を意識し、正しいフォームでくり返し練習することで、その動きが自分のものとなり、創造的なプレーの土台となるのです。

4, 小さいチームでも勝てる！工夫と徹底を！

「自分のチームは小さいから大きなチームには勝てない。」などと考えている人はいないでしょうか。また、「運動能力で劣っているから勝てない。」などと考えている人もいないでしょうか。もちろん、背が低いよりは高い方が有利ですし、運動能力が高いことに超したことはありません。しかし、バスケットボールというスポーツはそれだけではないのです。

これは私が大学2年生の時のことです。その年のインカレ（大学の全国大会）には、札幌大学が北海道1位として出場しました。初戦の相手は関西2位の大阪商業大学でした。スタメンを見るとそうそうたるメンバーです。PGは後にJBLのチームでスタメンをはるほどの高い運動能力、得点能力を誇る選手でした。PFは高校時代に全日本ジュニアにも選ばれた198cmの選手（後にJBLで活躍）、Cはインターハイ常連校出身の200cmの選手、SF、SGもインターハイで上位入賞するチームの出身でした。月刊バスケットボールに写真が掲載されるような、全国各地から集まってきたエリート集団です。対する札幌大学のスタメンは全国的には無名な選手ばかりであり、PG170cm、SG178cm、SF182cm、PF188cm、C189cm。大阪商業大学とのスタメン平均身長差は10cmほどもありました。当時、北海道のチームが関東・関西のチームに勝つのは

ほとんどあり得ないことであり、戦前の予想は「大阪商業大学の圧勝」でした。かく言う私も「何点差で負けるかな?」と思っていた一人でした。

ところが、ゲームは予想に反する結果となりました。常に札幌大学がリードする展開となり、そのまま逃げ切り勝利したのです。一人一人が身長でも、個人の能力でも劣る札幌大学がどうして勝つことができたのでしょうか?勝利のポイントは次の3点でした。

①高さのミスマッチをスピードのミスマッチでカバー

当時の札幌大学はスピード溢れる速攻が持ち味の一つでした。攻防の切り替えで相手を圧倒したのです。

②ボックスアウト、ルーズボールの徹底

当然のことながら、リバウンドは大きい選手の方が有利です。札幌大学は全員でボックスアウトを徹底し、相手よりも早くボールに反応することで、高さの不利をカバーしたのです。

③組織的なオフェンス、ディフェンス

個人対個人の攻防ならば、明らかに大阪商業大学に軍配が上がったことでしょう。この時の札幌大学のすばらしさはその組織力にあります。シューターを生かすためにノーマークを作り出すスクリーンプレー（フレックスオフェンス）、高さの不利を表面化させないスペーシングと合わせ、パスアングルの工夫など組織的なオフェンスで次々と得点を重ねていったのです。もちろん、ノーマークを決められるシュート力があることですが・・・また、大きい選手を守るためのダブルチームやローテーション、スピードあるドライブをおさえるためのアーリーヘルプとカバーダウンなどが見事に徹底されていたのです。

以上の3点から、小さいチームのめざすべき道が見えてきます。

・高さのミスマッチで相手に負けているのなら、スピードのミスマッチで相手に勝ること。

・アウトサイドのシュート力を高めること。

・チームオフェンスのコンビネーション。

・組織的なチームディフェンスを徹底する。

今回は大学生の話为例にとりましたが、中学校のゲームでも、これまで幾度となく高さや個人能力で劣るチームが組織力で勝つシーンを見してきました。小さいチームのみなさん、決してあきらめることなく、勝てる部分を伸ばし、徹底していきましょう。

ただ、組織的な動きを生かすためには、ある程度の個人の能力が必要不可欠です。「能力がない。」とあきらめず、「少しでも能力を伸ばす」努力も並行してしていかなければなりません。

5, ミニバス経験のないみなさんへ

今、これを読んでいる中学生の中にはミニバス経験がなく、中学生になって初めてバスケットボールを始めた人も少なくないと思います。

「ミニバスをやっていないかったし、どうせ勝てない。」などと嘆いている人はいないでしょうか?そんなことは決してありません。もちろん中学校に入学してすぐに、ミニバスを経験していた人たちを相手に勝つのは難しいことです。しかし、3年間（実際には2年と3ヶ月）の取り組み次第では、大きく結果は変わってきます。

私は12年間ミニバスのないチームを指導してきました。その中で何度もミニバス経験者の多い上位チームを倒し、上位入賞を果たしてきました。例えば、富良野東中学校時代に旭川の強豪校に練習ゲームにいき、1年生同士のゲームをしたときのこと。その時はハーフ（当時は前・後半制。各15分）で50点差という、とんでもない大差で敗れたのですが、その2年後の全道新人大会予選で、そのチーム相手に5点差で勝利したのです。旭川東光中時代にも、1年生大会で60点差で敗れた相手に、2年後の全道新人大会予選で僅差で勝利したこともあります。初めて全道中体連に出場した旭川光陽中時代のスタメンの一人は、中学校からバスケットボールを始めた生徒でした。

努力はウソをつきません。コートに流した汗と涙の分だけ上達するこ

とを信じて日々の努力を怠らないことです。2年間正しい努力を積み重ねれば、ただ何となく毎日を過ごしているミニバス経験者に追いつき、追い越すことはたやすいことです。

○おわりに

ここまで自分の経験等をもとに、とりとめもなく書き綴ってきましたが、大事なことは

・まず夢（目標）をはっきりさせること。そうすることで、より強い力が出ます。

・次に夢の実現（目標の達成）のための計画を立てること。

・そして、その計画をもとに真剣に練習に取り組むこと（目的意識をもって練習する）。

・不安は捨て、自分は必ずできると信じて、断乎としてやりきる。徹底する。やがてそれが自信につながり、大きな力が発揮できます。そして、ゲームでのよりよい結果へとつながっていくのです。

最後になりますが、この文章が中学生のみなさんにとって、何らかのお役に立てたら幸いです。私も北海道のレベルがさらに向上するよう、微力ながらがんばっていきたいと思います。

次回（7月1日掲載予定）は、高橋和也先生（厚別北中）です。お楽しみに。