

Part 15

道Jrクリニック

鷲野 鋭久

道ジュニアクリニック 最終回 執筆者の御紹介

鷲野 鋭久氏

昭和36年、愛知県出身。中京大学卒業。
平成11年度全国中学校女子選抜チーム（ナショナルDチーム）アシスタントコーチ
平成10・11年度愛知県中学校女子選抜チームヘッドコーチ



初の全中出場で第3位という好成績を残す。また、その後全国中体連に数多く出場、そして上位入賞を果たす。

前・大治中学校女子バスケットボール部監督。現在は、愛知県津島市立藤浪中学校女子バスケットボール部監督。また、U-15女子日本代表チームヘッドコーチを務め、ジュニア世代の育成に力を注いでいる。

今年度の鹿児島全中では、東海ブロック代表として出場。活躍が期待される。

はじめに

バスケットボールがうまくなるためには、運動能力はもちろん高いにこしたことはありませんが、身体能力にまかせた「力づくのプレー」をさせるよりも、合理的にかつ理論的に最小限のエネルギーで最大限の効果を発揮できるような合理的かつ理論的な練習を積んできたプレーの方がどんな局面に対してもその効果が得られます。バスケットボールは対応型のスポーツであり、とくにディフェンスにおいては、指導者がいかに対応能力を指導できるかによって多少の不利は挽回できると思います。

では、どうしたらそれができるようになるか。これはやはりバスケットの根底の部分を理解して、基本の徹底、習慣化、質的向上をはかり、いかに能率的に合理的に取り組むかが大切です。なぜ、そうするのか、なぜこのように動くのか、この人は何がしたくて、このような位置にいて、このような動きをするのかといったことです。

「判断力」育成の為のファンダメンタルドリル。バスケット選手において、基本技術の習得は必要不可欠です。この基本技術レベルを向上させる為には、日々の練習に加え、「判断力」を身に付けることが求められます。ゲーム中、強くて早いプレッシャーを受け、プレーに制限がかけられた局面でどのような判断をくだし、最良のプレーを行うか？

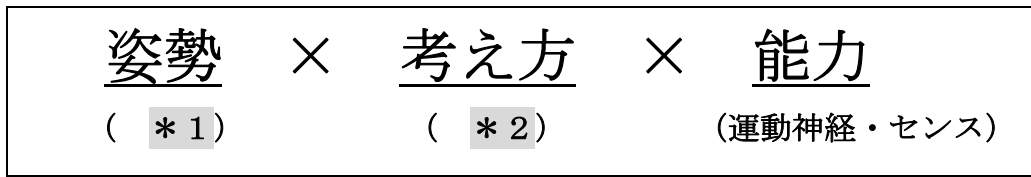
まずは、オフェンスの基本技術の3大要素としてトリプルスレット（3つの脅威）と言われている「シュート」「パス」「ドリブル」。そして、これら3つをつなぐ「ジョイント」があります。それぞれの技術習得の上で、1番重要なことは、「何の為のプレーなのか？どんな状況でのプレーなのか？」といった目的意識をもって練習することです。それぞれの目的を選手自身がしっかりと理解し、状況を観て、感じ、考えてプレーする事が重要です。

ディフェンスの場合も同様です。

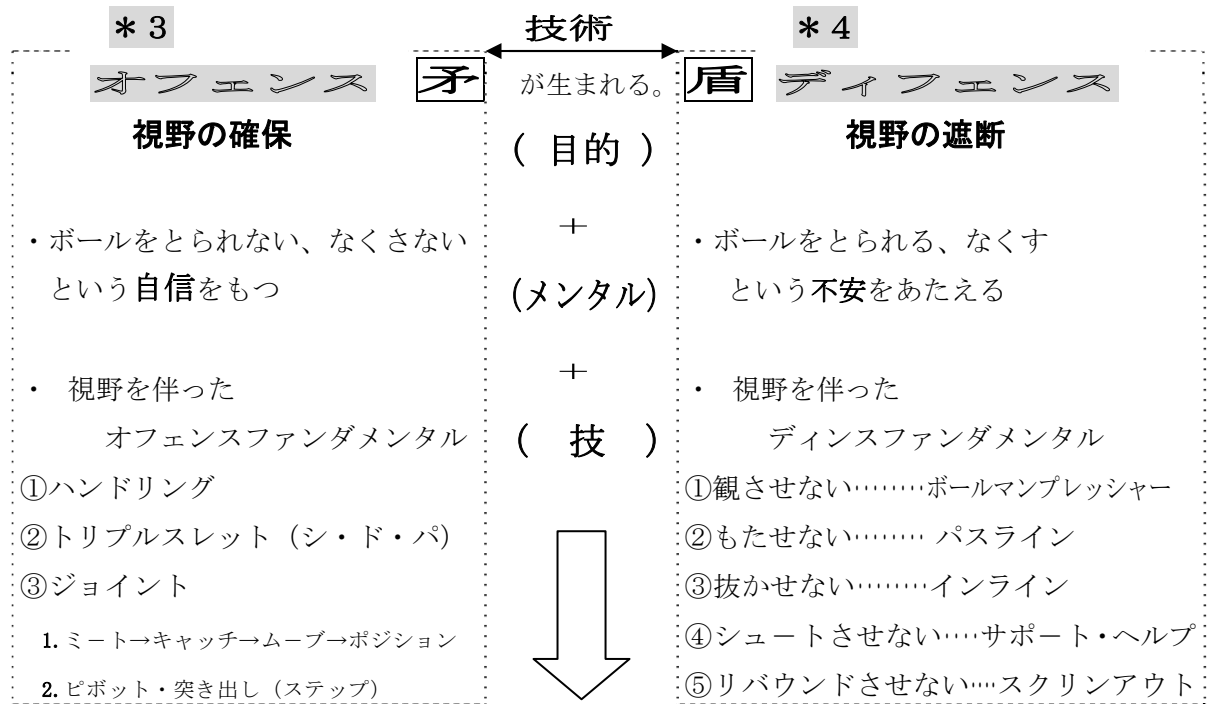
例えば1対1の状況であれば、しっかり相手を観て、素早く状況判断を行い、相手の視野を奪うようなディフェンスをします。目的にあった的確で効率的な練習「視野を伴ったファンダメンタルドリル」を積み重ねれば、基本技術のレベルアップと「判断力」の育成が可能です。

以下に私が学んできて大切にしていきたいバスケットに対する考え方を紹介したいと思います。

クリエイティブな選手 (創造力豊かな選手) は、



観ること



パフォーマンス

走ること * 5

短所 → 体力・体格面で劣る → 補うために 「走る」

日本人

長所 → 器用、まじめ (高い技術) すばしっこい → 活かすために 「走る」

- ① 走るための判断 (何のために、どこへ、自分が何をすべきか?)
- ② 人もボールも動くバスケット
- ③ 走れる選手を強調しながらもアイデアを持ち、リスクを冒してでもアグレッシブにプレーできる選手
- ④ トータルバスケット (オールポーズ)
- ⑤ すごい運動量になるが、日本が世界で戦うには走るしかない

指導者、選手が**共通理解**して取り組むことで

意志の疎通、**互いの信頼**が生まれる それが **FOR THE TEAM**

2009 藤浪中女子バスケット部心得マナー

- 1 礼の仕方** きちんと止まって相手に正対して、腰から 30 度くらい、心を込めて、きちんと下げる。挨拶は、礼を終えてからする。
- 2 挨拶** 大きな声ではっきりと相手の顔を見て、笑顔で好感の持てる挨拶をする。体育館の出入りは、大きい声で心を込めて（失礼します。こんにちは。）目を見て大きな声で短くはっきりと!!
- 3 返事** 理解出来ない時……そのままにしない。わからない事を伝える。黙らない。
- 4 笑顔** 挨拶時、特にピンチに立たされた時に大切である。チームの雰囲気を変えたい時なども……。特に苦しい時こそ、**根性据えた笑顔**を忘れない。
- 5 指導を受ける時** 「お願いします」で始まり、「ありがとうございました」で最後に感謝の気持ちを伝える。教えてもらう感謝の気持ちを常に忘れない。
- 6 プレイでミスした時** 気持ちを切り替え、落ち着いてプレイする。
 1. ミスしたことをゆっくりやる
 2. 正しいことをゆっくりやる
 3. 正しいことをスピードでやる
- 7 報告・連絡・相談** 欠席、遅刻はキャプテンと先生に**報告**する。
 (ハウ・レン・ソウ) 怪我をして病院で治療を受けたときは、すぐに先生に**連絡**し、翌日に口頭にて詳しく説明をして**相談**する。
- 8 ノート (部活ノート)** 日々の練習日誌、新しいメニューのポイントを書く (火曜日)
(メンタルノート) 籠球新聞や思った事を書く (その都度)
(トレーニングノート) 怪我の状態や教わったトレーニング方法を書く (その都度)
- 9 先輩に対して** 親しき仲にも礼儀あり。挨拶・会釈を忘れない。
- 10 同級生に対して** 悪いと感じたときは遠慮せず勇気を持ってその場で注意し、陰で言わない。注意を受けたものは、注意しなくてはならなかった側の気持ちを理解し、素直に受け止める。
 注意するものは、言葉を選び素直に受け止められるような話し方です。
- 11 後輩に対して** 自分が下級生の頃を忘れないで愛情を持って接する。**悪い伝統は、なくす。**
- 12 親に対して** 常に感謝の気持ちを忘れない。「ありがとう」を言う。
 親子でも公の場では、最低限の礼儀。
 親の言うことが間違っていると感じたら自分の考えを伝える。
- 13 チームワーク (絆)** バスケットは個人プレイではなくチームプレイです。一人ひとり性格も違うし能力も違います。バスケットをするからには、他人を非難、拒否するのではなく、お互いを受け入れ、マイナス面はカバーし合って協力しよう。プラス面はお互いに認め、評価し向上できるように頑張ろう。
「最強のチームより、最高のチームを目指そう!!」 主将 立岩侑奈

* 2

《バスケットの考え方》

9 + 1 + B + G

9 + 1 + B + Gとは、9は自分以外のオフェンス、ディフェンス9人、1は自分、Bはボール、Gはゴールのことで、

- ・ コートバランス（フロアバランス）
- ・ OFF、DEFの状況（どこで何をしているのか）
- ・ OFF、DEFの身長・特徴・心理状態
- ・ 距離・時間・空間の支配

など、集中を分散させてコート上を把握すること

空間の支配

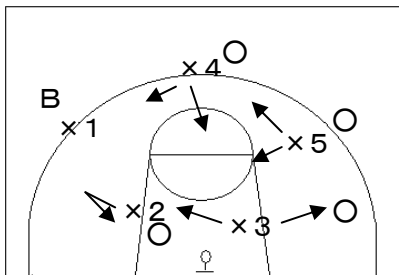
コート上において空間とは

- ① 立体的空間
- ② 平面的空間

の2種類で、空間を支配するとは

- ・ OFFでカットによってスペースを利用する、数的優位を作る
- ・ DEFでパスラインを狙うことによるスペースの消去
- ・ DEFでボールサイドカットさせない（数的優位を作らせない）、ブラインドはフロートのDEFが抑えながらオープンパスもさせない（協力は強力）

など、陣取りゲームとも言われるバスケットボールにおいて、いかにスペースを有効活用するか、いかにスペースを自在に操るかという考え方



ディフェンスにおける空間支配

- × 1 : コースチェックによって縦に抜かせない
- × 2 : ドリブルに対するチェックバック
- × 3 : ポストの裏パスをチェックする、オープンパスを狙う
- × 4 : ディナイディフェンス、ハイポストフラッシュをチェック

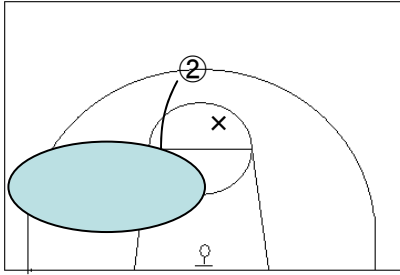
× 5 : トップからのブラインドカット、ハイポストのフラッシュをチェック、オープンパスを狙う

5人全員がハンズアップし、立体的空間にプレッシャーをかける

全ての空間をいつでもシャットできるように準備をする（1人で5人を守る）

数的優位

5対5のバスケットボールの中で、数的に有利（アウトナンバー）な状態をいかに作り出すかが、効率良く得点する、効率良く守るということにつながる



オフENSEのカットプレーによる数的優位

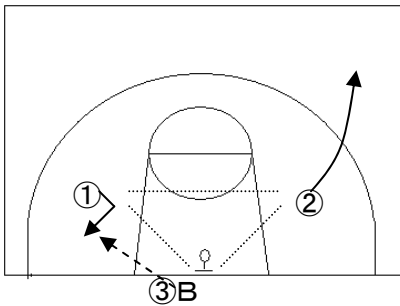
①のボールに対して②がボールサイドカットすることによって、①ーディフェンダー②の2対1の状態ができる。数的優位の状態。

協力は強力（5人の関連）

5人が関連（協力）してプレーをするということは、

- ・ OFFでは敵が一つのプレーを守れば良いという状態から、全てのプレーを守らなくてはいけない状態（ボールに対して全員が1対1をするため・集中の分散）
- ・ DEFでは敵がどこにドライブしても、どこにパスをしても分厚いDEFで常にプレッシャーがかかっている状態
- ・ 1つのプレーの目的を全員が理解し、それに合わせて状況を変化させる
- ・ 攻めの連続性、それに反応する関連性

など、5人が意図のあるプレーでつながった状態



インバウンズプレーのボール、つなぎ、オープンに関連

①と②と③は見ることによって、関連していなくてもはいけない。

- ・ ①は③のボールの状況、②のオープンの走りの状況
- ・ ②は③のボールの状況、①のボールミートの状況
- ・ ③は①のボールミートの状況、②のオープンの状況

技の心（目的を持ったプレイ・意図のあるプレー）

技の心とは

- ・ why,when,what,who,how を考えてプレーする（フローバランス、味方との関連）
- ・ 戦う気持ちを持ってプレーする

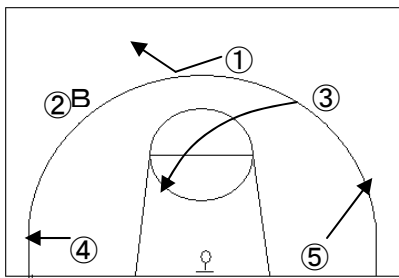
など、1つのプレーに目的意識を持たせる。

集中の分散

集中の分散とは、

- ・ 1つのプレーだけに注意を払うのではなく、9 + 1 + B + Gすべてのプレー、状況に注意を払う
- ・ 5人全員が意図のあるプレーをすることによって、1つ1つのプレーがつながり、どの部分でも集中した状態

など、コート全体が集中したプレーしている状態のこと



1つのボールに対して5人が1対1

②のボールに対して

①④はミートアウト

③は①と④が作ったスペースにカット

⑤は③のカットに対してオープンパスを受けるようにアウト

多くを考え一事を成す

全ての状況（9 + 1 + B + G）を見て把握し、五人が関連するように1人1人が目的をもったプレーを計算し考えた上で、最良の判断をくだすこと

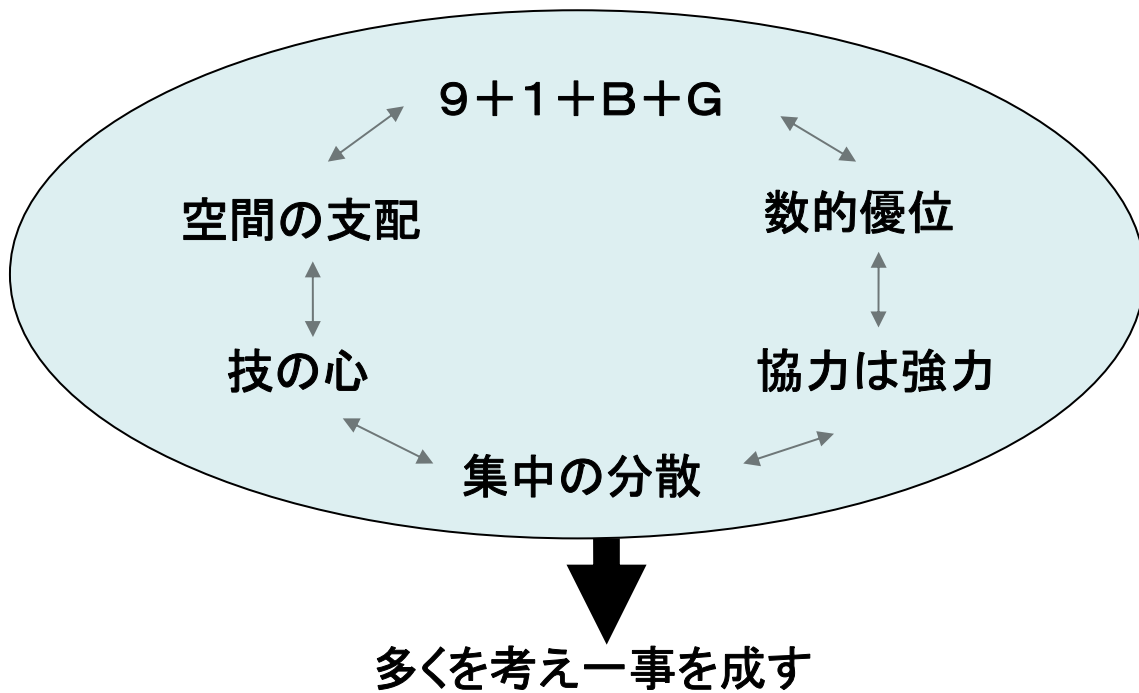
FOR THE TEAM

- ・ 根底にあるのは各選手の熱い気持ち
- ・ 全てにおいて優先すべきはチーム
- ・ ONE FOR ALL ALL FOR ONE
- ・ チームは家族

ボールを見ないOFFもDEFもない

最小限のエネルギーで最大限の効果

駄目は捨てる



すべての考え方は、1つ1つが独立して存在しているのではなく、重複する部分が多く関連している。また、すべてのプレーは見ることも計算することも予測することも無しに成り立たない。

その根底には、バスケットに対するあくなき向上心と情熱があり、その熱い気持ちが真に素直で芯のある心を育てる。

* 3 オフェンスについて

1、オフェンスとは？

・第一に攻めるということは、相手（def）がどんなことをしてきても守りきれない状態を作り出すこと（アウトナンバー・数的優位）。

5対5 → 5対4

4対4 → 4対3

3対3 → 3対2

2対2 → 2対1

1対1 → 1対0

・第二に上記のアウトナンバーを作り出すには、どこにいてもリングを中心とした味方の状態の把握ができていること。

ビジョン 残像 状況から次のプレーの予測・理解

1 + 9 + B + Gの状況把握（判断）を継続して行うことがオフェンスであると考えられる。ゲームにおいては、このような状態を作り出すためにフォーメンション、フリーランスオフェンスを駆使しながら得点を競っていくわけである。

フォーメンションもフリーランスオフェンスも、まず個人的な攻撃法から始まる。したがって個人の攻撃力のアップを図らなければならない。

そのための基本として 身体を扱う技術、ボールを扱う技術がある。

2、身体を扱う技術

- ・ ピボット（ターン、ステップ）

ターンには、フロントターン バックターン リバースターンがある。

ステップには、クロスオーバー オープン ドロップ ロッカーがある。

これはピボットフットの逆足、つまりフリーフットステップワークである。

- ・ カutting チェンジ オブ ディレクション

ボールのもらい足 アウトサイドのもらい足 インサイドのもらい足

ボールをもつてのドライブインの足

3、ボールを扱う技術

- ・ シュート（セットシュート ジャンプシュート）

レイアップ ゴール下のシュート ミドルシュート 3Pシュート

- ・ ドリブル

各種ドリブル スピードドリブル ハイロードリブル チェンジオブディレクション

- ・ パス

各種パス ドリブルからのパス 空中でのパス

身体を扱う技術とボールを扱う技術の習得を行い、その次にディフェンスをつけての1対1の練習から同時に、シュート パス ドリブルの三大要素を身につけ能力のレベルアップを図る。同様に2対2、3対3の攻撃法（2対2 3対3のパターンプレー）を身につけていく。

4、2対2・3対3のパターンオフェンス

- ・ 2対2 3対3のパターンプレーには、パス&ランのようなカッティングプレイとスクリーンプレーがある。また、ボールありのプレイ ボールなしのプレイがあり、対人関係においては、
 - 横のプレー → アウトサイド同士のプレー（インサイド同士）
 - 縦のプレー → アウトサイドとインサイドのプレー（インサイド同士）
- ・ 3人のパターンプレーは位置によって攻撃は違って来るが、この様な技術を習得させ、フリーランスオフェンスをする前にフォーメンションオフェンスを理解しておく。

5、フォーメンションとフリーランスの違い

[フォーメンション] → コーチの考える最高の公式プレー 2人3人4人5人のパターン（雇用契約） プレーの連系したもの

- 長所 a,公式どおりにやるので5人の共通理解がある
b,苦しい時でも確実に指示が徹底できる
c,チームディフェンスに対して安定性がある
d,特徴のある選手をうまく配置することができる
e,ジレンマに陥ったときに確実にプレーできる
- 短所 a,相手のスカウティングに弱い
b,イレギュラーな状況に対応しづらい
c,攻撃の幅が限られている

[フリーランス] → パターンプレーを基礎にした個人が状況を判断し選択する最高の公式を応用したプレーである 2人3人のパターンの連続（自由契約）

- 長所 a,千単位、万単位でプレイヤーの技術が出せる（ディフェンスが対応しづらい）
b,相手が対策をたてづらい
- 短所 a,好きな者同士が集まってしまう（フローアバランスがとりづらい）
b,オーバーロードになりやすい（組織的な守りに弱い、1対5で勝負してしまうこともある）

したがって、2人3人のパターンプレーの組み合わせを、自チームのフォーメンションに合わせるようにうまく習得することによって、最終的には全てのディフェンスに対応できるようになる。

すなわち、究極は相手がどんなディフェンスをしてこようとも、個人の判断において攻撃することができ、それが最終目的であり理想である。

*4 ディフェンスについて

1、ディフェンスの目的

ディフェンスの究極の目的は、オフenseに得点を許さずに、ボールを獲得することにある。チームが力を合わせてディフェンスをすることにより、オフenseは簡単に得点することができなくなり、良いディフェンスは、良いオフenseへとつながる。そのためには、チームディフェンスの基盤として、まず個人のディフェンス力（十分な基本技術）を身につけることが必要である。オフenseでは、一部の選手の力で得点することができる。これはつまり、1人2人がオフense中に休憩しても、オフenseが成功するということである。しかし、ディフェンスでは休んだり、怠けたりすることによって、5人の力が半減し、穴になってしまい、そこを攻撃され得点される、そしてそれが原因で試合に負けるという危機を迎えるということになる。しかし、その危機は、休んだり、怠けたりすることからだけ訪れるものではなく、ある選手に基礎技術が身につけていない場合にも、その基礎技術をベースにした5人の関連は崩れ、同じ結果を導くことになる。

ディフェンスの条件は

- ・ 意欲50%
- ・ 体力を含めた身体能力10%
- ・ 技術40%

ということがいえる。このことから精神的な積極性をなくしてディフェンスの上達はない。

2、個人防御の必須要素

個人防御の必須要素は①予測②視野③声の3つが挙げられる。

- ① 予測：ディフェンスはあらゆる可能性に対して準備することが必要であるが、全てに準備することは、完全に受身の立場になり、対応に中途半端さが生じてしまう。そこで相手の可能性を、少しでも限定させるために予測をする。そうすることにより、オフenseに対してイニシアチブをとることにつながり、より攻撃的なディフェンスができる。

予測するには

ディフェンスの意識（目的） + 視野（情報） → 予測

- ② 視野：視野（ビジョン）とはプレーヤーが実際に見えている範囲、あるいは体を動かさず判断材料として活用できる意識の範囲のことを差し、より広い範囲の視野を持つことは、良いディフェンス（オフenseも同様）につながる。個々としてのディフェンスから、互いの協力ディフェンスへと、発展させるための情報を得るという意味でも重要である。

9 + 1 + B + G（全体の状況を把握）



攻撃者の意図を知る

攻撃側が何を狙っているのか判断



ディフェンスの予測が生まれる

- ③ 声：声は個人ディフェンス、チームディフェンスにおいて絶対的に必要な要素である。しかし、練習や試合において、多くの選手たちはコート上で声を出しながら動くことを忘れてしまうことが多い。より強固なチームディフェンスを築くために、1人1人が意識を持って取り組まなければならない。

声の必要性は、以下の3つにまとめられる

- ・ 攻撃がしようとする動作をさせない
- ・ 味方同士の情報交換を活発にして、チームディフェンスの協力体制を作る
- ・ 個人やチームの士気を高め、団結を促進する

3、フットワークとハンドワーク

フットワークは状況に応じて使い分けなくてはならない。

- ① スライドステップ：オフENSEの短く、それほど速くない動きに対し、より安全な位置関係を保ったまま移動できるステップ。速い動きにもスライドステップで対応できるようにする。
- ・ 両足を肩幅に開き、踵を上げ、つま先は八の字にする。
 - ・ 背筋をのばし、膝、足首を動きやすい状態に曲げ、リラックスする
 - ・ 移動は外足のキック、進行方向の足から出す
 - ・ 重心は絶えず真ん中に保つ
 - ・ 上下動をしない
 - ・ 絶えずどんなときにも全体のビジョン
 - ・ フェイントに対して外足の踏ん張り（重心の移動を少なくする）
 - ・ ドリブルに対して鋭角に抜かせない（鋭角に押し上げリングから遠ざける）
- ② クロスステップ：スライドステップでは、オフENSEの速い動きについていけない場合に、クロスステップを使用する。目的はより速く移動することにある。基本的な留意点はスライドステップと同じである。足をクロスするため、オフENSEの急な方向転換に弱く、足をクロスした瞬間に方向転換すると、相手に背を向けることになる。よって、スライドステップと併用することによって、短所を補う必要がある。
- ③ ボクシングステップ：スライドステップにも、クロスステップにも即座に対応するためのステップで、攻撃者の動きに対応する準備のために細かくステップすることをボクサーステップと呼ぶ。
- ・ 足を斜め、前後に開き（スリークウォーター）重心を後ろ足に置く。
 - ・ 重心は前足に3、後ろ足に7の割合
 - ・ 前進は後ろ足のキック、後進は前足のキック
 - ・ 重心の上下動をしない
 - ・ 腕はパスコース
 - ・ 絶えず自分の行動と逆を意識

④ ヘジテーションステップ：フェイクステップとも呼ばれ、実際に移動するためのステップというよりはフェイクのために使われるステップの総称。オフェンスが、右にパスすることを予測できれば、わざと左にフェイクした後、右のパスレーンに飛びつく。そうすることによってパスカットの可能性も高くなる。2対1などのアウトナンバーされたときや、ゾーンディフェンスのときに有効なステップ。

⑤ ハンドワーク：手は相手を押したり、ブロックするためではなく、手を使って守るのはボールに対してであり、ボールの動き、ボールに関連するプレーを抑えるということ。足と同様に、手を常に効果的に動かし、有効性を発揮させることを目指す。

ア) ボールマンに対しては

- ・ 両バスケットを結んだ仮想線に近い側の手をインサイドハンドといい、攻撃者の前に置き、視野を妨害する。シュートチェックやドリブル、パスに対してボール動作を妨害し、状況によっては奪取する。
- ・ インサイドハンドと反対側の手をアウトサイドハンドといい、腰の高さに置き、サイドの方へのパスラインをカバー

イ) ノンボールマンに対しては

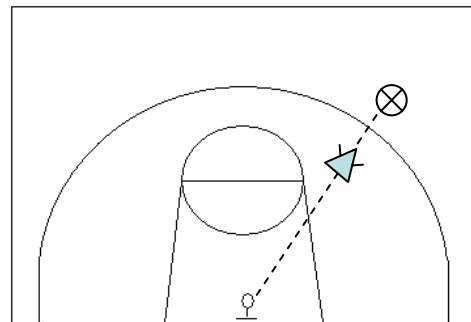
- ・ クローズスタンスの場合、インサイドハンドを攻撃者のお腹付近に置き、パスラインをカバーする。
- ・ 反対側の手はブラインドサイドの空間を防ぐために準備する。

ゾーンディフェンスでは、特にこのハンドワークの役割が重要になる。

4、ボールマンに対するディフェンス

① インラインの原則：ボールマンをディフェンスする際には、インサイドフット、インサイドハンドを前にして、インラインを原則として抑える。インラインとは攻撃者とバスケットリングを結ぶ仮想線で、そのライン上を守ることによって、オフェンスはリングに直線的に進めなくなる。また、インライン上にポジション

インラインの原則

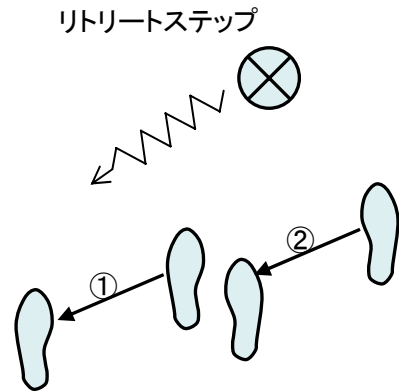


をとった上で、ボールチェックできる位置まで、間合いを詰めシュート、パス、ドリブルに対して、手でボールにプレッシャーをかけれるようにする（トレース）。

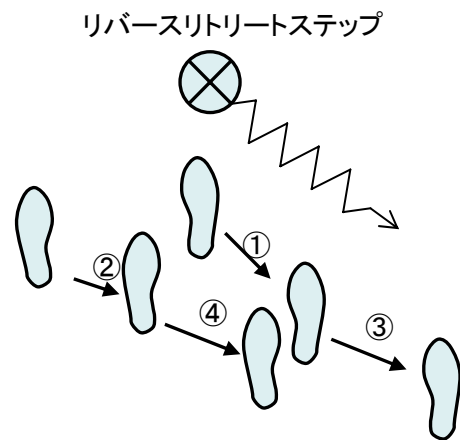
② アプローチステップ：ボールマンのDEFは、右足を前にした場合と左足を前にした場合がある。各プレーヤーにあったスタンスがあるが、いずれにせよ、まずOFFに接近（ワンハンドアームウェイまで）しなくてはならない。この接近することをアプローチステップという

③ アタックステップ：アタックステップとは、アプローチした後に、OFFのボールが無防備なら、スチールすることを狙うステップである。

④ リトリートステップ：リトリートステップは後進するという意味である。DEFが右足を前にして、アプローチのスタンスをとった場合OFFが右側にドライブすれば、DEFは左足を1歩としてダイアゴナル（斜めの方向）に足を踏み出し、DEFを鈍感に外側の方向にドライブさせるようにする。



⑤ リバースリトリートステップ：右足を前にして左足を後ろにしたときに、DEFの右側をドライブされた場合のステップをいう。このとき出した右足を斜め後ろにラージストライドをふんで、OFFのドライブのコースを遮断しなければならない。コンパスのように鋭角に足を引かない。



⑥ ドリブラーに対するディフェンス　ドリブラーに対しても、インラインを維持することを心掛ける。むやみにドリブラーのコースに入らない（ドリブラーの前に入ることによって、リングへのコースが空くため）。原則的にはオーバープレーすることなく、正しく手と足の位置をとったスライドステップ（なるべくクロスステップは使わない）で持続的なディフェンスを行うことが重要である。インサイドハンドでボールに対してプレッシャーをかけながら、リトリートステップを利用し、ドリブラーをできる限り横、またはゴールから遠ざかるように斜め方向へと進ませるようにする。特に、ドリブラーがより攻撃的になる、フロントターンを簡単にさせてはならない。相手のバックコートや、ハーフラインの近辺では、リトリートしながら一定の距離を保ち、接近した状態（ボールスティールは狙い過ぎない）を第1に考えてついていく。ハーフラインを越えた位置からは、ドリブラーをミドル方向には進ませず、サイドライン方向へと寄せるように位置取りする（サイドラインを味方につける）。

5、ノンボールマンに対する防御

ノンボールマンのディフェンスには、3つの約束ごとがある。

- ・ 簡単にボールをつながせない
- ・ インフロントカットさせない
- ・ ボールマンのドライブにヘルプできる

3つの約束を遂行するには



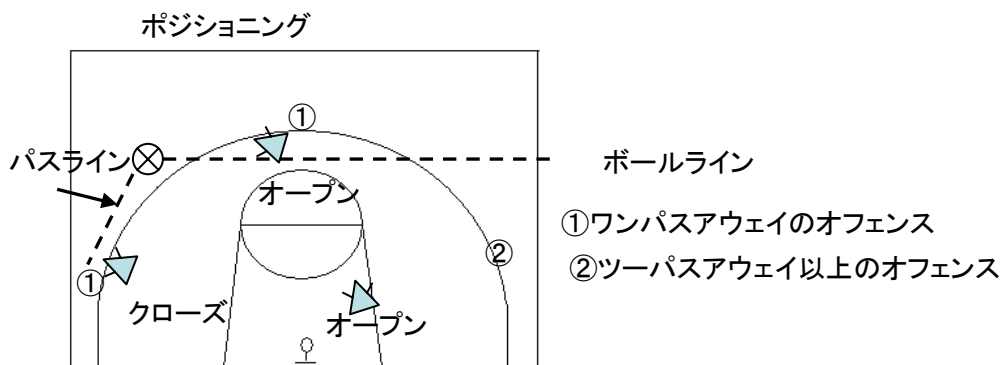
ボールマンとマークマンを同時に視野に捉える



ワンパスアウェイ クローズスタンス
ツーパスアウェイ以上 オープンスタンス

① ポジショニング

- ・ ワンパスアウェイのディフェンスはクローズスタンスでパスラインを遮断する。ハーフラインより上にいる場合はポストのケアを考えてオープンスタンス。
- ・ ツーパスアウェイは一方の手はボール、一方の手はマークマンに向けてオープンスタンスをとる。裏へのパス、ドライブインやカットに対するヘルプも準備する。フロートサッグと呼ぶ。



② スタンス

- ・ クローズスタンスの最大の目的は、パスを簡単につながせないことであり、インサイドハンドでパスのコースを遮断する。また、ディナイディフェンスとも呼ばれる。パスレーンが遮断されたオフenseは、カットを多用してボールをつなごうとするため、ディフェンスは膝を曲げた状態で、動く準備を怠らず、前足に30%、後ろ足に70パーセントという意識を持ったボクサーステップでマークすることが必要である。
- ・ ツーパスアウェイはピストルスタンスで一方の手はボール、一方の手はマークマンに向けてオープンスタンスで守る。裏へのパス、ドライブインやカットに対するヘルプが最大の目的である。ボールからマークマンが離れているため、フロア全体を把握し、次の攻撃に対する準備をしておくことはもちろん、そのフロアから考えられるあらゆる予測をしておく必要がある。

③ コースチェック

- ・ フラッシュポストのチェック。オフサイドからのフラッシュポストへの位置取りは、必ずツーパスアウェイの攻撃者であるから、最初2歩以上離しておいて、攻撃者が進むコースを予測し、手と足を早く出してパスラインを遮断することが要領である。
- ・ インサイドカットのチェック。攻撃者が内側にカットする第1歩を、アウトサイドフットで止めながら、カッターに通じるパスラインを遮断する。ボールを視野に入れながらディフェンスしなければならない。
- ・ チェッキングとは、攻撃者が進む方向、位置への進路を遮断する意味で、攻撃者が自由にできないようにタイミングをずらすためにおこなう。

6、2対2での防御

- ① ゲットツー：同時に2人を捉えている、守っているという意味である。

攻撃の最大の目標は、ボールをリングに通過させるということ

防御の最大の課題は、ボールをリングに通過させないこと



自分のマークマンを防御すると同時に、攻撃の中心となるボールを捉える



マークマンとボールの両方を守るポジショニング（ゲットツー）



チームディフェンス

- ② クローズ・ザ・ゲート：ボールマンがドライブをした際に、ワンパスアウェイのディフェンスマンがドライバーのコースに入り、ドライブコースをシャットする動作である。（ヘルプの動き）この動きができなければ、ドリブラーにインサイドドリブル、アウトサイドドリブルどちらの可能性も与えることになる。また、この技術はドリブラーのマークマンが1人では完全に守りきれない場合、つまり半分から、それ以上抜かれたとき（放っておけばドリブラーが得点する）のみに行う。もし、抜かれていない状況でこの動作を行うと、簡単にアウトナンバーの状況を作ってしまう、楽な攻撃を展開される原因となる。防御者は常に1.5人のオフENSEを守る（1人以上を守るゲットツー）ことがコンパレーション（協力）ディフェンスの基礎になる。

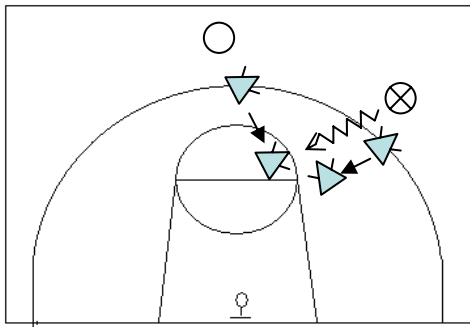
ドライブインに対してディフェンスが抜かれた



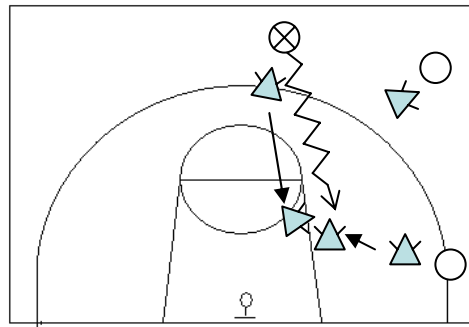
攻撃者を中（より有効な攻撃エリア）に入れさせないように

2人のディフェンスで遮断する（ヘルプ）

クローズ・ザ・ゲート



クローズ・ザ・ゲート(ツーパスアウェイ)



- クローズ・ザ・ゲートのために、ドリブラーのコースに入るときには、短い距離であればスライドステップ、長い距離であればクロスステップで対応する。

- ③ クローズアウト：ヘルプしたポジションからリカバー（元のポジションに復帰）するときの動作で、ボクサーステップでボールマンにアプローチしなければならない。その際に、第1にシュートを抑え、ドライブする方向も限定することが重要となる。つまり、ヘルプディフェンスとリカバー後のディフェンス、2重のディフェンスをしなくてはならない。

ドライブインしてきたドリブラーに対してクローズ・ザ・ゲート

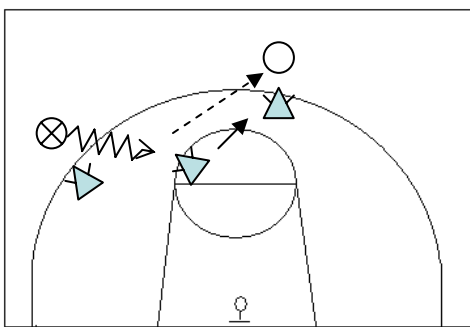


ドリブラーを止め、マークマンが追いつくことで正常（抜かれていない）な状態に戻す

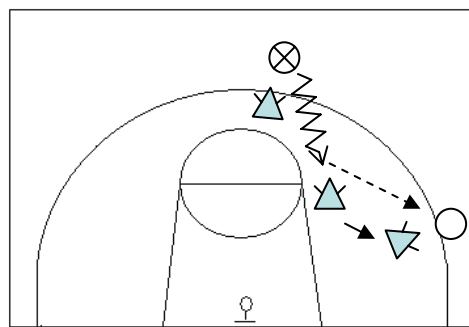


すぐに自分のマークマンに戻ってディフェンス（リカバー）

ヘルプ&リカバー(インサイドドライブ)



ヘルプ&リカバー(アウトサイドドライブ)



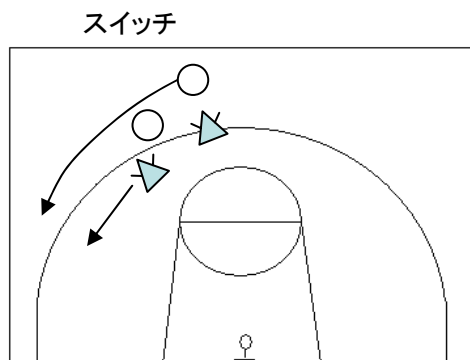
- ヘルプからリカバーの動作は予測をして行う。ヘルプしたボールマンから防御者のマークマンにパスが飛べば、パスと同時にマークマンに戻らなくてはならない。
- リカバー動作に入ったときは、ボクサーステップでアプローチする

7、スクリーンプレーへの対処

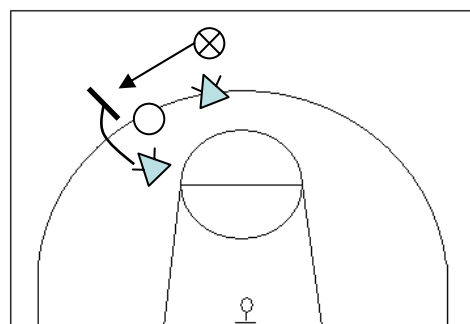
スクリーンプレーはいくつかパターンがあるが、いずれの場合もオフェンスは壁となるスクリーナーとそれを利用するユーザーが協力して攻撃してくる。ディフェンス側としても2人が十分なコミュニケーションをとり、協力して対処しなければ、それを防ぐことはできない。

(ア) スイッチディフェンス

スクリーンが発生したときに、スクリーナーとレシーバーのディフェンスがお互いのマークマンをチェンジして守ること。スイッチする際には、自分のオフェンスをスイッチする相手に受け渡すまで、細心の注意を払い、スイッチ後もチェンジしたオフェンスにチャンスを与えてはならない。また、ドライブやカットによって抜かれたディフェンスをヘルプする動作、つまり、攻撃してきたオフェンスに対して、自分のマークマンを捨てて完全にチェンジ（危険な部分を優先的に守る）することもスイッチという。



スイッチアップ

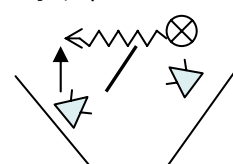


(イ) スイッチアップインサイド

スイッチアップとはスイッチしてもう一度、上の方へ上がるという意味で、ただ単にスイッチするだけではなく、ボールマンによりプレッシャーを与えるためにアップする。

また、ピックアンドロールに対しては、二人でコールしながら、オフェンスをV字の中に入れてしまう。そのときに、V字の底を切られないように(スリップ)注意し二人同時にスイッチする。V字の状態からのシュートに対してはディフェンスの身長の高いものが出る。

V字ディフェンス

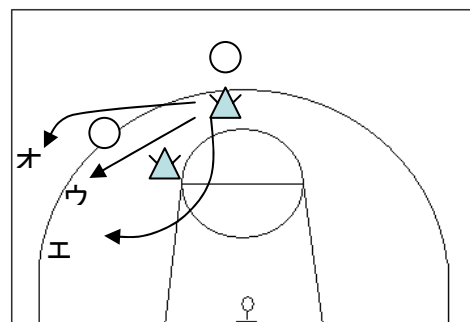


(ウ) スライドスルー

インサイドスライドスルーとはスクリーナーのディフェンスの内側を通り抜ける動作で、スクリーナーとそのディフェンスの間を移動して守る。

(エ) アウトサイドスライドスルー

アウトサイドスルーとは、スクリーナーとそのディフェンスの外側を通り抜ける動作で、スクリーナーとその外側を移動してディフェンスする。これはオフェンスの技術が未熟な場合に使用する。



(オ) ファイトオーバー

スクリーンにかからないように、スクリーンレシーバーのディフェンスマンが攻撃者に離れないよう、肩と足を同時に、スクリーナーとレシーバーがブラッシングしている間に割って入るディフェンスをいう。そうすることでレシーバーにプレッシャーをかけ続けることができ特別な技術を持っているオフェンスを徹底的に守るときに使用する。

8、3対3での防御

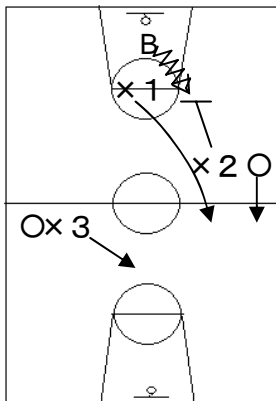
1) Xチェンジ

Xチェンジは、攻撃的なディフェンスである反面、瞬時であれ、マークマンをノーマークにしてしまう可能性を含んだ、ギャンブル的な要素を持っている。

- ・ ボールマンへのプレッシャー（方向づけをしてドリブルをさせる）
- ・ ボールマンへの飛び出し（パスラインを抑えながら、ドリブルをストップさせる）
- ・ マークマンの受け渡し（リターンパスをさせない）

また、ボールマン以外のディフェンスは、ダイナディフェンスを徹底し、オープンパスを予測し、いつでもXチェンジできるように、5人が共通理解を持ってディフェンスする。

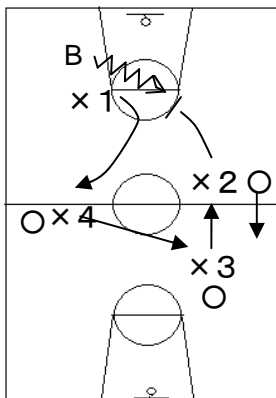
図1



ドリブラーがコンティナー×1によってサイドライン側へと誘導され、ピンチャー×2のラン&ジャンプでピンチディフェンスを行ったとき、仮にここでボールが奪えなかったならば、×1と×2とでマークマンを交換することによって、ボールに対してプレッシャーを与え続ける。×1は×2のピンチディフェンスと同時に動きを止めるのではなく、そのまま×2のマークマンのカバーへと走ることが重要となる。その際に、パスがおこればパスのインターセプトを狙うが、本来の目的はボールにプレッシャーを与え続けることで、無理なインターセプトを狙って相手に有利な状況を作ってはならない。図1

2) ローテーション

図2

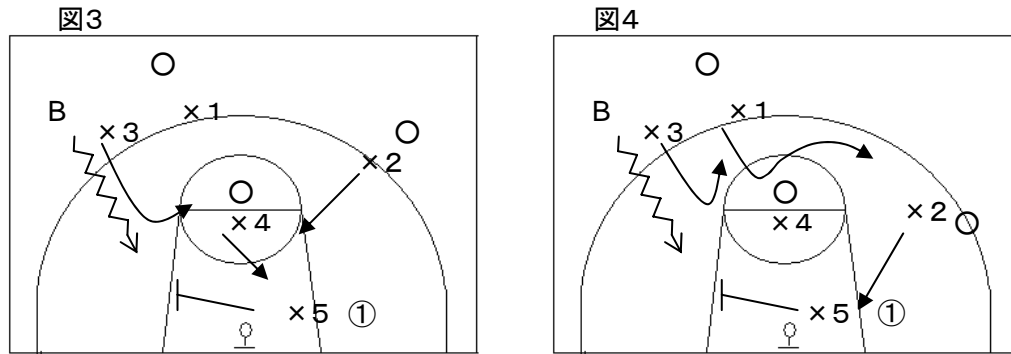


ローテーションの目的はXチェンジと同様にボールに継続してプレッシャーをかけ続けることで、最終的にはインターセプトを狙う。

より少ない人数、より少ない動きで対処する

ドリブラーがコンティナー×1によってミドルライン方向へと誘導され、そこで×2がピンチした際には、今度はローテーションによるマークマンのチェンジをする。×2のピンチと同時に、フロートしていたインターセプターの×3は、ピンチャーのマークマンへのパスのインターセプトを狙う。そのパスのインターセプトが成

功しなかったとしても、そのまま②のマークマンとなりカバーを継続する。元のコンテイナーだった×1は×2のピンチの動作に止まることなく、そのまま自分のマークするべき相手のカバーに入る。図2



×4が①へのパスコースのインターセプターとしてローテーションすることに合わせて、マークマンを変化させる。図3

×2が①へのパスコースのインターセプターとしてローテーションすることに合わせて、マークマンを変化させる。図4

3) Xチェンジ&ローテーション

ピンチの状態によっては、Xチェンジかローテーションを行い、攻撃者に対してプレッシャーを持続させなくてはならない。

原則として

- ・ ドリブラーがサイドラインの方向へ誘導されている、もしくはサイドライン沿いを進んでいるという場合はXチェンジ
- ・ ゴール方向へと進んでくる場合には、ローテーション

で対応するが、目的を遂行するために、状況によって使い分けることが重要である。

9、サポートマンツーマン

① トップポジション

- ・ ボールマンに対してインラインで守る。さらにハンドチェックにより、プレッシャーをかけられる位置まで、間合いを詰めてディフェンスを行う。ミドルラインに対してドライブさせないようにしながら、プレッシャーをかけて攻撃を防ぐ
- ・ ボールに近いワンパスアウェイの位置のディフェンスは、ボールを簡単につながせないように、クローズスタンスでディナイをする。また、周辺にマークマンの攻撃するスペースがあれば、バックドアや、インフロントカットにも予測をしながら、パスの展開を防ぐ。
- ・ ボールより、ツーパスアウェイ以上離れている位置のディフェンスはフロートサグしコミュニケーションの中心として、あらゆる攻撃を予測しながら、マークマンの防御はもとより、他の攻撃者のアタックに対するヘルプの準備を整えておく。

② 45度ポジション

- ・ ボールマンはインラインで守るが、その目的によってスタンスを変えることも考える。例えば、ボールマンの利き腕と反対の方向へ、ドリブルで追い込んだり、ベースラインドライブを防ぐという指示があるときには、アウトサイドフットを前にしてスタンスをとるなど、臨機応変に対処できるようにする。
- ・ ワンパスアウェイは基本的にクローズスタンスであるが、ボールラインよりもハーフライン側にマークマンが位置していれば、チームとしてはゴールに遠ざかるパスよりも、45度（コーナー）からのミドルライン側のドライブの方が危険であるため、優先的に守る。よって、オープンスタンスが最適である。
- ・ ツーパスアウェイ以上離れている位置のディフェンスはフロートサグしコミュニケーションの中心として、あらゆる攻撃を予測しながら、マークマンの防御はもとより、他の攻撃者のアタックに対するヘルプの準備を整えておく。

③ ポストのポジション

ポストマンの攻撃を防ごうとするには、まず最初にポストマンにボールを入れようとするパスを防ぐことを考える。

- ・ ワンパスアウェイのハイポストのディフェンスは、ボールサイドからポストマンに覆い被さるように半身の姿勢でダイナイする。また、ボールラインより高い位置でボールマンに対してワンパスアウェイの位置にいるオフenseのマークマンは、オープンスタンスをとり、ハイポストのパスを牽制する。しかし、そのパスをインターセプトをするように積極的に飛び出すのではなく、ボールマンに対してポストも守っている姿勢を見せる。

④ 判断と行動

各ディフェンスマンは、ボールの移動に合わせて、チームディフェンスの約束に従って正しいポジションをとらなければならない。パスが展開されてからポジションを移動すると、逆モーションをつかれやすくなるため、パスが空中にある間に、次の場面に対するポジショニングを完了させておく。当然、攻撃者も位置を変化させながら、アタックしてくるため、そのポジショニングは、ボールの位置、マークマンを正しく捉えておく必要がある。

⑤ ヘルプ&リカバー

1対1や2対2のディフェンスでは防ぎきれずに、オフenseにアウトナンバーされたとき、直接的に攻撃に関わっていないディフェンスが、いかにしてチームディフェンスに参加し、協力体勢を作りながら相手の攻撃を防ぐかということ。

- ・ 相手の攻撃が展開されるハーフコート全体を視野に入れることで、自チームの危険を感じる。
- ・ 防御すべき優先順位を考える。
- ・ 攻撃に対してヘルプに伴って発生する2次的、3次的危険に応じて周りのディフェンダーが、それぞれのマークマンをすてても、より危険度の高い部分へのヘルプを繰り返すことが重要となる。

ヘルプ&リカバーの動作が一人でも遅れたり、誤ってしまうと、オフェンスがシュートを狙うための、ボールの展開をスムーズにしてしまう原因となり、その結果としてディフェンスがオフェンスに振り回された挙げ句にアウトナンバーを作り出され、ノーマークのシュートチャンスを与えてしまうことになる。

10、マンツーマンプレスディフェンス

① コンティン

コンティンとは追い込むという意味で、ボールを保持する攻撃者を一定方向へと誘導する役割を担うディフェンダーをコンティナーと呼ぶ。

- ・ ボールマンにプレッシャーをかけながら、パスではなくドリブルさせるように仕向ける。
- ・ ドリブルの方向はミドルラインに対してサイドライン側、もしくは味方ディフェンダーのいるストロングサイドへ誘導する。ディフェンスはマークマンに対してオーバーシフトステップを利用する。

② ピンチ

ドリブラーが進む方向に位置する、ワンパスアウェイのディフェンダーであり、ドリブラーに対して突発的に真正面から、プレッシャーを与える役目を担うディフェンダーをピンチャーという。

- ・ 追い込まれたドリブラーの進行方向を予測しラン&ジャンプを使用する。
- ・ ピンチャーとしてワンパスアウェイのディフェンスで、状況に応じたポジショニングでピンチに対する準備。
- ・ ラン&ジャンプのタイミング

③ コンティナーとピンチャーの共通理解

ピンチャーとコンティナーの共通理解があつて初めて成功する。

共通理解

コンティナーのプレッシャー+ピンチャーの突然のプレッシャー

→ドリブラーのミスを誘発

- ・ ピンチディフェンスを有効に行うためには、ボールマンにプレッシャーを与え、視野を奪うことと、ディフェンスのプレッシャーから逃れることに、集中させることによって、ボールマンに余裕を与えない。

④ 連続ピンチディフェンスの意義

オールコートでのプレスは、1回のプレーでインターセプトができなかったとしても、何度も何度も連続して行う必要がある。

- ・ 一度の機会でボールを奪取できなかったとしてもエクスチェンジ、ローテーションをしながら連続してピンチディフェンスに行くことによってオフェンスに対して連続かつ強いプレッシャーをかけることができる。それによりオフェンスのミスを誘発するだけでなくオフェンスのリズムを狂わすことにもつながる。

ディフェンスの5原則

(藤浪中学オリジナル)

[1] 姿勢の準備・保持 (スタンス) stance

- ①心の姿勢 ……「よし、守ってやる」という戦う姿勢→ここからが始まり
- ②身体の姿勢……膝を曲げ、低い姿勢でゆったりとした構えですぐに動ける姿勢をとる。

[2] 視野の確保 (ビジョン・ルック) vision look

- ①9 + 1 + B + G ……Defense・Offense フロアーバランスを見る。
(どこに何人いるのか? どこにボールがあるのか。)
- ②「空間支配・数的優位」 ……距離計算・時間・タイミング
- ③状況判断 (予測) ……ボールを見て、自分との関連を素早く的確に判断し、プレーヤーの心理を読む。

[3] 位置の確保 (ポジション) Position

- ①ボールマンプッシャー……インラインに守り、膝の内側に手をつけ、手1本分の距離を保つ。
- ②ボールライン・ボールサイドのパスライン
- ③2点間のディフェンスとフロート・セッグ
- ④スクリーンアウトの徹底

[4] 意思の伝達 (コミュニケーション) Communication

- ①ポジションの確認 ……チーム全体に意識と刺激と頭の緊張
- ②ポジションチェンジの確認……予備動作に対する警戒の声と本動作に対する対策、処理

[5] 目的意識 (ウィル) will

- ① んな状況にどんな意図を持って守るのか。目的を持って why?

*5 速攻の考え方・進め方

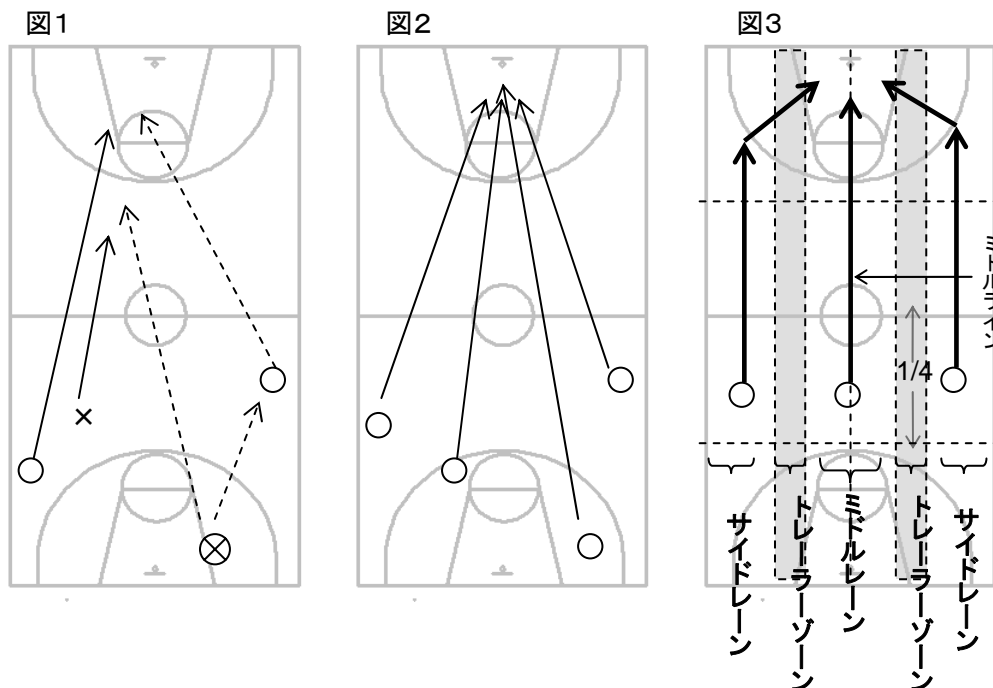
1) タッチダウンパス

リバウンドやスティール、また、スローインにおいて、攻守の切り替わった瞬間に、最も早く得点をするには、ゴールへの最短距離を走るプレイヤーへロングパスをすることである。

しかし、このパスは技術的に難しいパスになることが多い。その理由として、ゴールへ走るプレイヤーとの距離が長くなればなるほど、ディフェンスは対応しやすくなるためである(図1)。また、ゴールへ直線的に走るプレイヤーがボールを受ける姿勢は、体を捻らなければならず、ノーマークであっても難易度の高いパスとなる。そのうえディフェンスが併走、またはプレイヤーの前を走っている場合は、例えパスが通ったとしても、即座にディフェンスに対応せねばならず、スピードに乗った状態でバランスを保ち、シュートまで行くには高い技術が要求される。また、パスを受ける側のみならず、パスを投げる側も、リバウンドで競り合った状態で、オープンに走るプレイヤーを確認しながら、敵を避け、遠ざかるプレイヤーにパスをすることは、高い技術が必要である。パスを受ける側の視野、パスを投げる角度を考えたとき、一度パスアウトしてアングルを変えることによって、確実性の高いパスが可能になる。

2) 5走路の原則

リングに向って一直線に走ること、最も素早く得点することにつながるが、5人全員がリングに向って走るとは、1点に集まることであり効果的な走り方とは言えない。そのため、5人全員がバランスよく、お互い邪魔をしないように5走路に分けて走ることが必要になる。その際に第1線目はサイドレーン+ミドルレーンの3線、第2線目はトレーラーゾーンの2線目を走る。(図2・3)



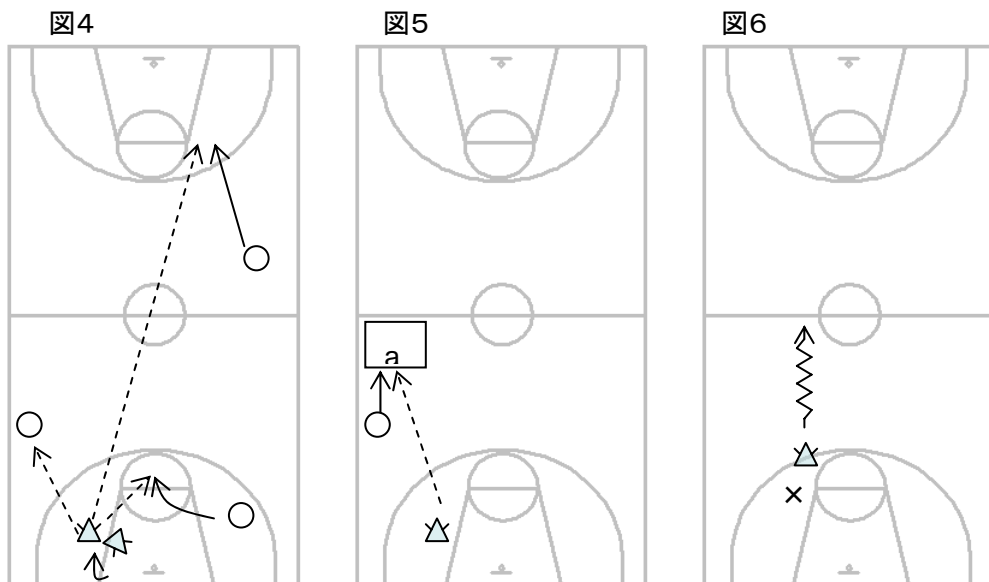
3) アウトレット

速攻の目的がディフェンスをアウトナンバーすることであるならば、ディフェンスが守備に戻るより早く、ボールを進めることが重要になる。そのことから、速攻をスタートするタイミングで、安全により効果的にアウトレットすることは、速攻において最も重要な部分と位置づけることができる。また、速攻のほとんどは、ディフェンスリバウンド後から始まるが、その方法はパスかドリブルによってである。パスを行うにしてもドリブルを行うにしても、リバウンドの瞬間には、オフェンスとディフェンスのフロアバランスから、1手先、2手先の展開を考えて（“藤浪の速攻は3線速攻”を頭に入れて、どこにどういうパス、ドリブルをすれば3線速攻になるか）スタートを切ることを考えなければならない。そのことにより、トランジションの切り替えが早くなり、効率の良い速攻につながる。

4) アウトレットエリア

アウトレットパスを出すエリアは、リバウンドを獲得したサイドを基本とするが、プライオリティとしては、まず第1にオープンにタッチダウンパス。次に、状況によってボールサイドのつなぎ、もしくは、ミドルレーンへのつなぎを考える。（図4）

アウトレットエリアはできるだけ高い位置・図5のa（ハーフラインに近ければ近いほど良い）を目標とする。理由として、リバウンド後にボールをつなぐ位置が高い場合、必然的にボールより前のディフェンスの数は少なくなり、アウトナンバーしやすくなるためである



5) リバウンド後のターン～アウトレットパス・ドリブルの原則

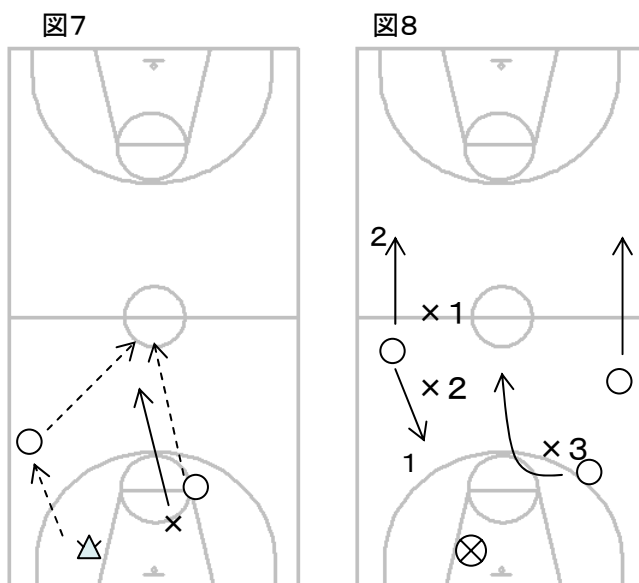
速攻はディフェンスリバウンドの獲得からスタートさせるパターンが一般的には多い。ディフェンスリバウンドを取る瞬間に、ボックスアウト時のマークマンの位置、フロアバランスによって、リバウンド獲得後のターンの方向を決める。

アウトレットドリブルの方が、アウトレットパスより早い場合（リバウンド獲得の位置が高いときや、アウトレットエリアへのつながりが遅いとき、ボール奪取後に前にディフェンスがないときなど）には迷わずドリブルを行わなければならない。（図6）

アウトレットパスは、ボールサイド側のサイドラインを見るようにターンする方法を基本とする（サイドレーンでつなぐことによって、ディフェンスリバウンド時の密集地帯を避け安全にパスアウトができる。また、ミドルレーンに対してアングルを変化させることができ、よりパスを安全に進めることができる 図7）。パスの種類はディフェンスの着き方によって、変化させる。アンダーハンドパス、バウンズパス、オーバーヘッドパスなど。

6) アウトレットを受けるプレイヤーの原則

アウトレットエリアが、高い低いに関わらず、正確なアウトレットパスからスタートする速攻は、効果的なものになる。アウトレットパスを安全に攻撃的に受けるには、アウトレットパスを受けるプレイヤーが、ディフェンスを振り切って受けることである。そのためには、ディフェンスの位置によって動きを変化させなくてはならない。アウトレットエリアから、ボールをミートする動きとアウトレットエリアから、オープンスペースへ走る動きがそれである。（図8）また、ボールサイドと反対は位置が高いプレイヤーがオープンに走り、低いプレイヤーはディフェンス×3を巻くようにインフロントカットをついて走ることによって3線を形成するようにする（図8）。そして、残りのプレイヤーはトレーラーゾーンを走ることによって、5走路を満たす。



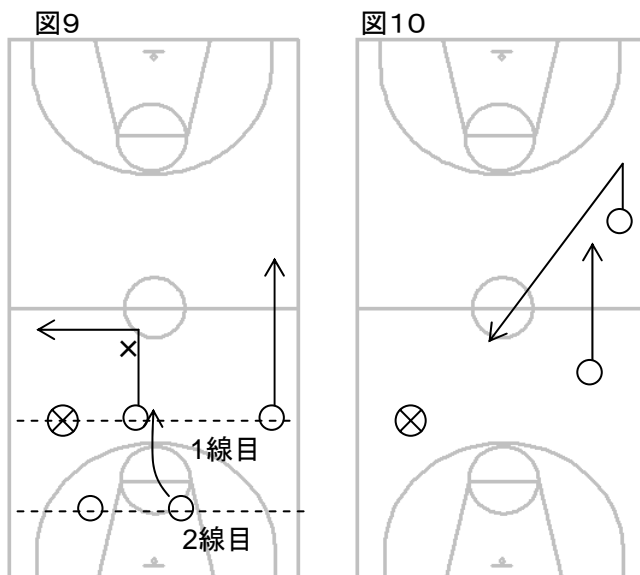
7) コースの方向転換の原則

速攻のスタートの時点でタッチダウンプスが成功せず、アウトレットパスから速攻を組み立てるとき、速攻の中盤では、ディフェンスを出し抜いて、数的に優位な状態を作ること考える。

ディフェンスを振り切るには、1. 動き出しで振り切る。2. スピードで振り切る。3. 方向転換で振り切る。の3つが考えられる。その3つを利用し、5線を走っていてもパスを受けることができなければ、ボールの状態、周辺の状態を見て、方向を転換してパスを受けるように走らなければならない。ディフェンスの動きの逆をつくように方向転換し、振り切ることができれば、数的優位をつくり空間を攻めることが容易になる。(1/4の動き)

速攻のコースの方向転換の例として、ミドルレーンを走っていてもパスがはいらなければ、サイドレーンに直角にコースを変える。そうすることによって2線目が走るスペースを作ることができる(図9)。

ボールに対してミートするように動くオフenseに対して、オープン走るオフenseが関連して動くことができれば、ボールを止めることなく、空間を利用しボールを進めることができる。(図10)。



8) フィニッシュ

速攻を原則によって組み立てると、⑤がリバウンド後①②③は3線を形成するように走り出す。

③はタッチダウンプスを受けるようにサイドレーンのコースを走る。

②はミドルレーンを全速力でリングに向う。

①はリングへ走り出し⑤からのパスを受けるため方向転換してアウトレットパスを受ける。④は⑤からのパスを受けるようにインフロントカットで走り出す。(図11)

②は①からのパスが入らないと判断するやいなや、走るコースを変化させパスを受けられる位置に移動する。次に走ってくる④にパスを入れるタイミングでボールをつなぐ。④はミドルレーンを全速力でリングに向かう。(図12)

②は④へパス。③は④からのパスを受けてシュート。①は⑤とコースが重ならないように、②をトレイルするようにサイドレーンを走る。(図13)

図11

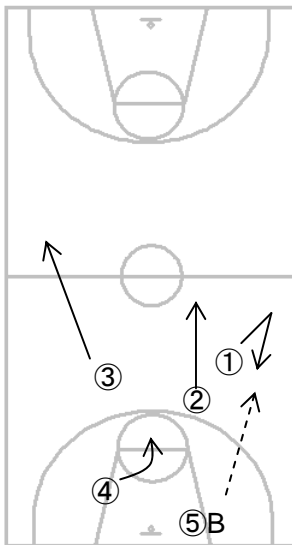


図12

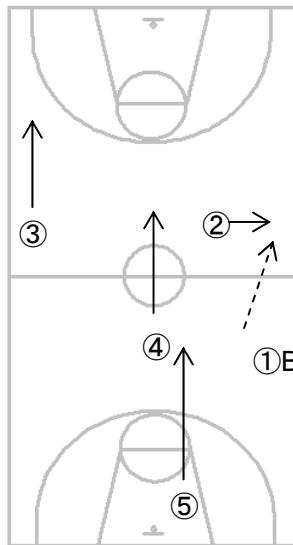
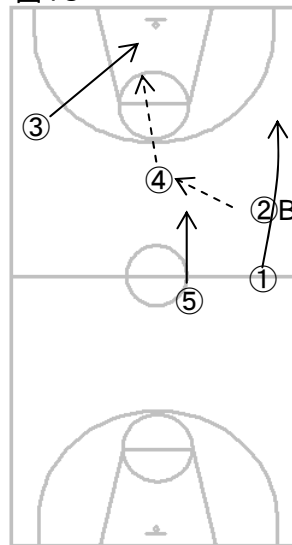


図13



おわりに

将来のジュニアバスケット選手に求められているのは、技術・メンタル的な基本であり、その質的な向上と言える。強くて早いプレッシャーを受け、自分のプレーに対して制限を受けた局面で、ボールをミートとする・パスをするといった基本的な技術を「判断」を伴わせ、正確にかつ早くできるかどうか求められる。そのためには、個人の技術に必ず、視野を伴わせないと状況を判断して、プレーすることは、できません。

「視野を伴った」ファンダメンタルとは、一人一人の「良さ」「個性」をゲームの中で、より効果的に発揮させるためのものである。基本という土台に視野がなくては、せっかくの個性も生かされないままになってしまう。レベルが高くなればなるほど「個人技術の基本」の重要性が高まり、レベルが低いうちには表に出なかった基本の差が現われてしまう。『ボールをとられないという自信が視野につながる。』だからこそ、目的にあった的確で効率的な練習法で基本の徹底を図り、視野を伴った基本の習慣化と基本の質的向上を目指す「合理性の追求」こそが何よりも大切になってくるのではないのでしょうか？そして、しっかり観て・感じて・考えて、自分たちがやる。自立して自覚と責任をもってやって初めて本物で実力がついたことになるでしょう。

最後に「すばらしい選手である前にすばらしい生徒であれ」

大好きなバスケットができることに感謝して、毎日の学校生活の中でも、いつでもどこでも誰に対してでも、思いやりのある人間性を育ててほしいものです。