

# 全国大会を終えて

江別市立江別第二中学校  
男子バスケットボール部  
監督 塚本 総朗

## はじめに

まず、今回江別第二中学校が全国大会に参加でき、またその大会でベスト16という結果を残すことができたのは、石狩管内の先生方をはじめ、多くのお世話になった先生方、そして保護者のみなさまなど、周りの人々の大きく支えられたからだと思っています。本当にどうもありがとうございました。

札幌山の手高校の上島先生、広島まで試合を見に来て下さった前専門委員長の野崎先生、トレーナーの川辺先生、川辺先生を紹介して下さった釧路の島先生、広島県においても買い出しをして下さった保護者の方々、小笠原教頭先生、平林先生、全道大会で相手チームをスカウティングしてくれた、石狩管内の先生方、全ての総合力で、二中は全国大会出場まで勝ち上がることができました。石狩管内の先生方が、非常によく協力してくれたことで、非常に心強かったです。自分のチームだけではなくて、石狩を本気で強くするという気持ち、意識が大切だと感じました。自分も今年始めて石狩選抜のヘッドコーチをさせていただきましたが、その気持ちをこれからも忘れず、今回はたまたま自分がいけることになりましたが、石狩管内から全道大会、全国大会へ参加する先生方には、最善の協力をしようと感じました。

まず、石狩管内大会を1位で抜けてから、全道大会に向けてチームで行ったことを書こうと思います。管内大会が終わった翌週に、早速札幌山の手高校に練習試合をお願いいたしました。その時に、二中のエースガード船木が1対1で何本もスティールされ、圧倒的な力の差で敗れました。石狩管内を1位で抜けて自信を持っていた二中を、木っ端みじんに砕いてもらいました。その試合には小笠原教頭先生も来て下さり、試合についての反省、生徒のダメなところ、コーチ（自分）のダメなところについて、いろいろとアドバイスをいただきました。まず、選手たちの“人の話を聞こうとしない態度からおかしい”というところからでした。山の手高校を相手にまったく歯が立たなかったのは、山の手高校の選手の実力もあるが、自分たち自ら損をしているということでした。具体的には

- ① すぐにあきらめる（最後までDFをがんばらない）
- ② 審判の笛が鳴らないと、すぐに精神的に切れてしまう
- ③ ミスった仲間の文句しか言わず、“自分が立て直そう”という意識をもつ選手がいない
- ④ コミュニケーション（声を出すこと）を取らない（取れない）

細かく上げるとまだまだありますが、基本的には上に書いてあるようなことでした。そして、何よりも山の手高校の選手たちが素晴らしいと感じたのは、どんな練習であっても、基本であるキャッチ、ピボット、バウンズパス、その一つ一つへの意識が二中の男子バスケット部とは雲泥の差があるくらい、高かったということでした。試合前のアップを見ている、ものすごく難しいフォーメーションの練習はせず、どこかで見たことがあるような基本的な練習ばかりをしていました。その一つ一つの意識がとても高く、細かいところまで（スクリーンの位置、ブラッシングをする、ボールミートの位置など）詰めて練習をしていました。高校総体の結果として、山の手高校は北海道勢では初の全国優勝を果たしま

した。全国優勝という華々しい道の陰にあるものは、基礎への意識の徹底という地道な努力であると強く感じました。

二中の練習はそれ以来レイアップの後のリバウンドをきちんとジャンプして取って、着地はパワーポジション。そこからすぐにアウトレットのバウンズパス。というように普段やっている練習の、周りからは見えづらいところでしっかりプレーをしていこうと心がけるようにしました。また、練習メニューにもボールミート、パワーポジション、突き出しの足運びなど、もう一度基本を見直す練習も多く取り入れるようになりました。また、山の手高校の選手は女子であるにも関わらず、非常に当たりが強く、二中の男子に全く負けないプレーをしていました。二中の選手はというと、上の小笠原先生からのアドバイスの中にもありますが、自分が思った通りの笛が鳴らなければ、勝手にイライラして自分のプレーを見失ってしまうというような状況でした。副顧問の平林先生が、バスケットは素人にも関わらず、練習試合などでは笛を吹いてくれたのですが、その笛にすら文句を言うような、最悪の事態のこともありました。その山の手戦からは、山の手高校の選手たちを見習って、自分たちが思っているような笛が鳴らなくてもプレーをやめず、強くプレーしていれば、必ず笛は鳴るから、強いプレーをしよう、ということを決めて練習しました。その成果が全道大会での厚別北戦の勝利につながったと思います。

山の手高校の練習試合の後、1週間後に終業式から次の日にかけて、旭川大学高校にお世話になりました。旭川大学高校の鈴木先生は大変熱心な先生で、試合に対する心構えから、リバウンドの取り方のコツ、プレスダウンの考え方など、幅広くご指導をいただきました。また、当日はキシイカップという大会中だったにも関わらず、自分たちのために時間を割いていただき、本当に感謝しています。鈴木先生から教えていただいたことは、戦術的なものもそうですが、プレーや試合に対する心構え、考え方がとても勉強になりました。旭川大学高校の選手たちと一緒に練習させていただく中で、山の手高校女子と共通点があると気がつきました。先ほども書いたことですが、基本に対する意識が非常に高いことです。基本を意識するという面でも、二中では困ったらまずリバウンドを（OFもDFも）絶対に負けずに戦おう、というのが全員の確認事項でした。

## 全国大会前の確認

全道大会前、こういうスローガンのもと、戦おうというものが自分の中にありました。全国大会でも同じスローガンでした。それは、

- ① 挨拶
- ② 一生懸命
- ③ 切り替え
- ④ 笑顔
- ⑤ 感謝

でした。この5つの合言葉は生徒たちにも伝え、5つの言葉を覚えることではなくて、それを体現してほしいことを伝えました。①については、“挨拶”というキーワードを覚えるのではなく、1日の始まりが挨拶で、終わりも挨拶、ということをしっかり行うこと。②については、もちろんバスケットも一生懸命、そしてそれ以外でも自分にできるすべてのことに一生懸命になること。③はバスケットではミスしたらすぐに切り替えること、状況に合わせて自分の対応、自分の気持ちもすぐに切り替えること。④はどんな時でも笑顔を忘れずに過ごすこと（バスケットのプレー中も同じ、ミスはすぐに切り替えて楽しくバスケットをする）。⑤は自分が今バスケットをできること（ここにいること、全道、全国大会に参加できていること）は自分以外のたくさんの人が関わってくれて成立しているということ。常に感謝の気持ちを忘れずに過ごすこと。という意味を込めました。また、全道大会で確立したスタイルになったかもしれませんが、全国大会で試合を運ぶための基本スタイルはこう考えていました。

前半はマンツーマンでしのぎ、できれば相手の奥の手を使わせる。こっちのとおき（ゾーンやプレス）は後半の勝負どころで使うということ。

全道大会2回戦の厚別北戦、準決勝での旭川緑ヶ丘戦では、この狙いがピシヤリとはまったと感じています。また、全国大会の初戦、兵庫の井吹台戦においてもこちら側の意図通りに試合を進めることができました。残念ながら、全国優勝の新潟の本丸中学校、栃木の佐野西中学校にはそれが上手いかず、敗れてしまいましたが、選手たちにもこちら（コーチ）の思いを伝えておくことがとても大切だと感じました。最後にも書きますが、選手たちに“自分たちはこれでいいんだ”と感じさせることがこちらの狙いでもあり、もっとも大切なことであると感じました。

## 全国大会を終えて

今まで江別第二中学校の男子バスケットボール部に関わってくださった方々、当日現地でサポートをしてくださった方々に感謝という気持ちが最も大きいです。自分一人の力なんかでは、到底全道準優勝、全国大会ベスト16という結果に行きつくことはできませんでした。自分を支えてくださったすべての人々に感謝の気持ちでいっぱいです。また、石狩代表として参加した全道大会では、準優勝という結果で全国大会に出場し、そこでもベスト16まで進出し、石狩の力を北海道だけでなく、日本中にも示すことができたことが何よりもうれしく感じています。石狩の先生方の協力体制が、今回の結果につながったと思います。自分もこれから、石狩チームの一員として、全道大会などでは協力することが絶対に必要だと感じました。大変ありがたいことでした。どうもありがとうございました。

それ以外に二中が戦ってきた中で感じたことを書こうと思います。偉そうな書き方がありましたら、申し訳ありません。

まず当然のことですが、基本を大切にしなければ、勝ち上がれない（難しい作戦ではなく、ドリブル・ストップ・ピボット・バウンズパスなど、基本が試合の局面で重要になる）ということを改めて痛感しました。前にも書きましたが、札幌山の手高校、旭川大学高校と、お世話になったチーム（両校とも実績を残しています）は基本を徹底して練習していたことがとても参考になりました。もちろん局面ではフォーメーションや、ナンバープレーも必要になると思います。ですが、本当の基本ができているチームが強いチームになる、ということはこの全国大会で痛感しました。新潟の本丸中学校はストップ、ピボット、ボックスアウトなど、基本が忠実に行われていました。江別第二中学校も全道、全国大会前にも何度も基本練習を繰り返しました。本丸中学校、そして山の手高校や、旭川大学高校のように、徹底されているということには程遠いですが、二中の選手たちにも少しずつ基礎の大切さの意識が芽生え始めていると思っています。

次には強いプレーをしないと、相手を崩すことはできない、ということです。先ほどにも書きましたが、審判の笛を当てにする（自分が思ったようなジャッジにならないと気持ちが切れる）と自分たちにプラスの面がありません。少し前までは、二中の選手は審判の笛が自分の思ったようにならなかつたりすると、すぐに頭に血が上っていました。それは自分中心に考えていて、自分で“ファールだ”ということ判断して、途中でプレーをやめているからです。結果として、自分たちはファールをアピールしている間に相手に走られたり、自らの集中力を切らせて相手に流れを持って行かれたりと、良いことはありませんでした。身をもって知り、反省を重ね、“笛が鳴らなくても取ってくれるまで強いプレーをしよう”という意識で練習を重ね、本番を意識した結果が、全国大会出場につながったと思っています。

また、自分の至らないところなのですが、タイムアウトをいかに効果的に使うかということもとても

重要だと思いました。前半2回、後半3回取ることができます。小笠原教頭先生には、“やらないで後悔するよりも、やって後悔したほうがいい”ということを言われました。タイムアウトも取らないで後悔するよりは、取って後悔した方が勉強になると思いました。全国大会でも取れなくて後悔しました。それが負けの大きな要因にまでなってしまいました。前評判ナンバーワンの、東京の京北中学校でさえ、そういう場面が見られました。タイムアウトの取り方については、まだまだ修行が足りず、今後も自分の課題です。タイムアウトを効果的に使えるようになると、余裕を持って作戦を変えるタイミングも図れるようになると思いました。今回の全国大会の試合中、自分たちが優位に立っているときには、相手が早くタイムを取らないか、そうしたら次の作戦（プレスや相手の弱いところを突く指令）を伝えられると思って試合をしていました。自分がそういう思いをしているのだから、逆に自分たちがピンチでタイムアウトを取った時には、相手も作戦を変えてくることも予想しなくてはいけないと思いました。そこまで余裕を持って今の自分が指示できるとは思えませんが、これから少しずつそういうところまで考えられるコーチに近づきたいと思っています。

自分の余裕も大切ですが、選手たちの心に余裕を持たせる声かけがとても大切だと実感しました。何も指示しないで、前半を5点ビハインドで折り返してくると、“まずい、5点も負けている…”という心境で選手たちはベンチに戻ってくるかもしれませんが、“10点までのビハインドなら絶対に大丈夫、後半逆転できる”という指示を受けて前半を戦った選手では、全く心境が違うと思います。今回の二中の男子は石狩管内大会の準決勝、決勝、そして全道大会においても後半勝負で勝ちあがりました。前半ビハインドでも大丈夫、と声をかけても本当に大丈夫な裏付けもありました。自分たちのチームの結果を考えて、選手たちに余裕を持たせる声かけをすることは、とても大切だと思いました。それは選手たちの表情からもよくわかりました。

よく“最悪の状況をイメージしておくとい”と言われる。悪い展開のシミュレーションをしておくことは、試合の流れを考える上でもとても大切だと思います。自分は最悪のところまでイメージできていませんでした。全国大会では、このシミュレーションが足りていなかったことが敗因の一つだと考えています。まだまだ自分にも足りないことなので、試合前には必ず何度も悪い展開のシミュレーションをする習慣をつけようと思います。

また、一バスケット選手としてよりも、一人間として考えることがバスケットのレベルアップにもつながる、

○先を見通して行動すること      ○靴をならべること      ○嫌なことを楽しくしようと考えること

これは旭川大学高校の鈴木先生もおっしゃっていたことでした。バスケットも日常生活も同じで、自分がもし困ったら打開策を考える。常に周りを見ていると自分の状況がわかる。先を見通すことがバスケットでもそれ以外でもとても大切である。日頃からこういうことを意識して生活できていると、きっとバスケットにも良い影響があると思います。まだ自分のチームの選手が良きバスケット選手の前に、良き人間であるかはわかりませんが（良きバスケット選手かもわかりませんが…）、新しいチームではこういうことも選手たちにしっかり意識させてチームを作っていきたいと思っています。

江別第二中学校男子バスケット部は、石狩代表として、そして北海道代表として全国で戦い“強い石狩”を証明することがある程度できたと自分では思っています。今度はそれを全国大会のもっと高いところでも証明するために、今も練習に励んでいます。“感謝”の気持ちを忘れず、“不撓不屈敢闘”の精神で、全国の頂点に一步でも近づけるようにこれからも努力を続けたいと思います。

最後に、今まで自分と江別第二中学校に関わってくださったすべての人に感謝、御礼申し上げます。本当にどうもありがとうございました。