

平成 27 年 5 月 12 日

# 南の風 127

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

年間到達目標が揺らぐことがあってはいけません。道半ばで何があっても、チーム全体で突き進むことが重要です。

私の経験を書きます。年間到達目標を『全国大会出場』にした年のことです。

自分のことで恐縮ですが、私は余程のことがない限り、年間目標を『全国大会出場』にします。**選手に最高峰の大会**を目指してほしいからです。しかし最近は入部選手の学年、経験年数の関係で目標設定を考えてやっています。

前置きが長くなりました。今から10年以上前になります。

その年の女子は、横浜南部の、かなざわクラブ、富岡バスターズ、永田台ビーバースが神奈川県の上三強と言われた年でした。ビーバースは年度当初に、『全国大会に行こう!!!』を合言葉に戦うことを、チーム全体で決めました。

あの年の戦いを振り返って見ます。

全国大会を目指す!!!と決めて出発しましたが、春は横浜市春季大会の決勝で富岡バスターズに敗れました。さらに、横浜市秋季大会では、またまた決勝でかなざわチームに敗れました。ここの一番に力を出すことができませんでした。そして、関東大会神奈川県予選では、ベスト8で上川井チーム(横浜中部、現在は廃部)に負けてしまい、関東大会出場はなりません。チームのモチベーションも下がり、選手が自信を失いかけていました。関東予選から全国予選までの期間は3週間足らずです。(ベスト8で敗れたということは、決勝トーナメントへのシード権はありません。)短い時間にチームを立て直さなければいけません。そこで私が考えたのは、ディフェンスの強化です。関東予選の敗戦の原因は、オフェンスにありました。**オフェンスがうまく機能していないから、ディフェンスを頑張れない。**と感じました。オフェンスを立て直すには時間がありません。そこで、選手に言ったのは、「オフェンスは失敗してもいいから気にしないこと!!!そして、全精力をディフェンスに傾けよう!!!」でした。それから毎日、マンツーマンディフェンスの精度を上げることと、ゾーンプレスの掛け所の確認と強化しました。マンツーマンでは、『5層で守ろう』と選手に言った記憶があります。ボールマンに対して、抜かれたら次、また抜かれたら次といった考え方です。兎に角、協力して5人で守ることを徹底しました。ゾーンプレスでは、パスのコースを限定させ、ミドルにボールを絶対入れさせない練習を繰り返しました。ディフェンスしか練習しない日も多かったです。また、シュート練習(ジャンプショットと1対1のドライブショット)だけは続けました。ディフェンスが終わるとシュートの打ち込みでした。6つのリングをフルに使って、ペリメタのジャンプショットを10本連続入るまでや、0度のロングショット5本連続決めを行った覚えがあります。関東予選の嫌な負け方を払拭するための、**焦点を凝縮した追い込み練習**でした。選手も私も必死でした。「没頭する」という言葉がぴったりでした。

小池コーチが「あの時の練習は本当に『すごい』の一言でしたね。」と今でも言っています。

そしてこの練習が、決勝トーナメントで功を奏することになるのです。続きは次号にします。