

平成 28 年 9 月 1 2 日

南の風 198

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

8月に、東京成徳高校の練習やゲームを観る機会がありました。

皆さんご承知のように、東京成徳高校バスケットボールチームは全国の強豪校として認知されています。ヘッドコーチの遠香 周平先生は、2012年まで東京成徳中学校のヘッドコーチとして指揮を執られていました。過去全中（中学校の全国大会）を5度制覇（3連覇一回と2連覇一回）されました。全国で名将として知られています。2013年より戦いの場を高校に移して、現在に至っています。今年の広島インターハイでは、ベスト8まで進みました。ベスト4を懸けて大阪薫英と当たりました。惜しくも敗れました。

さて東京成徳の練習を観て、まず気が付くことは『基本を大切にしている』ということです。基本を大切にすることは、当たり前のことなのですが『**基本の中身**』が大事になります。

基本1：些細なことを妥協させない

- ①ランダッシュのドリルの時に、エンドラインからエンドラインまでという約束で行う時に、1人でもラインを踏まない選手がいれば、全員でやり直しをする。
- ②もらい足のシュート練習では6つのリングに分かれ、1人ひとりが課題を持ち（例えばコーンを使ってカールカットからのシュートやたて足からのシュートなど）、取り組んでいる。
- ③ドリルからドリルのジョイントの部分で、声出し（1年生が担当）がちょっとでも遅ければ、全員のダッシュが待っている。（1年生の責任の持たせ方と指導）

基本2：2対2～4対4のドリルの中で、1対1の強さを求めている

- ①2対2のドリルの中で、1対1の強気の攻めを忘れないようにしている。オフェンスのパターンで、形だけを追った合わせを絶対に許さない。1対1で攻める強さをいつも求めている。
- ②2対2のドリルで、ジャンプトゥーザボールや、シュート後のスクリーンアウトといったディフェンススキルを徹底させている。
- ③ピックプレイではディフェンスの反応を常にルックし、相手が予測して動けば躊躇なく1対1を仕掛けることを求めている。

基本3：ライブ感覚で集中力の持続を求める

- ①基本1にも通じることです。球際（ルーズボール、リバウンド、パスカット、ボールトレース等）を頑張ることを徹底している。
- ②ディフェンス時の『声』によるコミュニケーションの大切さを常に求めている。
- ③トランジションによる5人の動きの徹底。（プレイの連続性と空間の支配→スペースの確保）

またラン系統の練習が続いた後のシュート練習では、1対1の引き出しが身に付くように、6つのリングを有効に使い、それぞれの選手が課題としているシュート（ステップからのフックやフローターシュートなど）を確認しながら（必要ならディフェンスを付けて）やっていました。

そして、すべての練習に上級生からの声掛けや、教え合いが組み込まれていました。次号に続きます。