

南 の 風 2 1 9

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

218号で紹介したドリルは、まだまだバリエーションがあります。3人目の合わせ方は、相手ディフェンスの反応次第で工夫ができます。フォーメーションの動きではないので、一人ひとりの状況判断力を養うことにもなります。それぞれのチームで取り組んでみてください。

鷲野氏は次のようなことも話しています。

日本の指導者（バスケットボールだけではなく、選手がコート内に入り乱れるボール競技）は、型にあてはめて（約束事に落とし込む）教えたがる傾向が強い。約束事が多いと、うまく機能しない時にパニックに陥ってしまうことになる。型を教え過ぎることは逆効果になる。型というのは本来、中身を伝えるものであり「何のための型なのか」を伝えることのできない指導者が多い気がする。型ははめるものではなく、選手がつくるものだ。これは人生も同じで、『自分の人生は自分でつくる』ものだと思う。

バスケットボールも同様で、バスケットボールの指導の仕方や戦術に正解はない。

『バスケットボール観』は自分で養う。誰かがつくったメソッドやスタイルに迎合するのは簡単だけれど、それは自分のスタイルには成りえない。バスケットボールは常に変化する。型にはまる必要はなく、大切なことは型をつくることなのだ。だから子どもたちには自分の型をつくってほしいと思う。

次です。

6 『ディフェンスにおける、させない5原則』について

- ①パスチェック（持たせない）
- ②コースチェック（抜かせない）
- ③シュートチェック（打たせない）
- ④クローズアウト（間をあかさない）
- ⑤スクリーンアウト（入れさせない）

この5原則を、クローズドスキルリアクションドリルとして取り入れてハビット化することも大事である。視覚情報からリアクションすることに価値がある。

以下、藤原の考え。

練習において、笛（ホイッスル）による切り替えよりも、視覚情報による切り替えの方が理に適っていると思います。バスケットボールはルックして、自分の動きを変えたり、判断して止まったりする競技だからです。

7 攻防の総合ドリル『ペイントの3対2』について

鷲野氏が藤浪中時代から行っていた『ルーティンドリル』です。合わせの基本となるものです。ペイント内という狭いエリアで、オフェンスは、合わせとボールのもらい方（シェーピング）を身に付けます。ディフェンスはアウトナンバーの守り方として、1線～3線、3線～1線、パスカットのタイミングの練習です。攻防の中で状況判断を磨く、たいへん中身の濃いドリルです。

具体的には、オフェンスはペイントの両エルボーとどちらかのローポストの位置から始めます。ディフェンスはボールマンに一人、もう一人はオフボールマンの二人を守る形になります。オフェンスは5回パスしたらシュートに行きます。

次号に続きます。