

南 の 風 2 4 2

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

241号のドリブルスキルの続きです。インサイドアウトドリブルで右手ドリブルの場合、左足を踏み込んで右に切り返す時に、腰椎を固めないと（上半身と下半身を1つの塊にして連結する）バランスを崩し、鋭く切り返せなくなります。またプッシュオフアングルが広すぎると、コートをしっかり蹴れず加速できなくなります。

シザースドリブルについてです。右手ドリブル左足踏み込みのインサイドアウトで抜こうとした時、ディフェンスが反応しなければ、そのままストレートに抜くことができます。反応してコースチェックしようとするれば、クロスオーバーで切り返します。スキルのポイントは、強いドリブルで手のひらにボールが吸い付く瞬間、ディフェンスの動きを感じることです。（瞬時の状況判断）もう一つスキルポイントが挙げるとすれば、ボールが手のひらに吸い付く瞬間、肩甲骨を後ろに引くことです。

肩甲骨を引いてドリブルする利点は次の二つです。

一つは強いドリブルで肩甲骨を引くことで、ボールをディフェンスから遠ざけ一瞬相手の動きをチェックできることです。

二つ目はダブルドリブルを回避できることです。肩甲骨を引くことで、手のひらを反すリスクが減ります。小学生は筋力が未発達のため手のひらを反したり、ボールをこねてしまったりすることが多くなります。これを避けるためにも大切なスキルとなります。

最後にシザースドリブルを支える足の動きです。

コートを鋭くキックする動きを身に付けるために、ノーボールで走りながら右足、左足が交互に外、外、中、中というキックの練習を行うのが効果的です。要領が分かればドリブルをしながら行います。

そして、上記で紹介したボディバランスとドリブルスキルを連動させて、ゲームで使えるようにしていきます。そのためには、足の動きとドリブルを連結させること（カップリング）が必要です。日常の練習でダミーディフェンスを入れながら繰り返し行い、ゲームで使えるようにしていくことが大事になります。日々のメニューに取り入れるだけの価値あるスキルです。

次に、ボールマンディフェンスのレベルアップについてです。

現在、トップレベルのオフェンス（世界の現状）は3ポイントの確率が40%強になりつつあります。しかも、3ポイントシューターがオンザコートに3人いるチームも少なくありません。するとゾーンディフェンスで対応することはほぼ不可能になります。また、マンツーマンディフェンスにしても、ディレクションしてヘルプを期待するようなディフェンスですと、ローテーションしたとしても、エキストラパスで3ポイントシューターにボールを回されシュートされてしまいます。

したがって、これから日本のバスケットボールが世界と伍していくためには、マンツーマンディフェンスのレベルアップ、特にボールマンディフェンスの強化が課題となります。ミニバスのカテゴリーにおいても、ボールマンディフェンスの大切さを指導者が理解し、簡単に抜かれないディフェンスを選手に指導する必要があります。次号で詳しく触れます。