

平成 25 年 1 月 1 日

# 南の風 25

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

明けまして おめでとうございます。

本年も、できる限り「南の風」を書き続けますので、どうぞよろしくお願いいたします。

オールジャパン 2013 がいよいよ始まりました。今年男子は、トヨタ自動車アルバルクの2連覇が掛ります。そしてなんと女子は、JXサンフラワーズに（レギュラーシーズン22戦無敗）5連覇が掛ることになります。他にも見所として、高校インターハイ男子優勝の延岡学園、女子優勝の桜花学園の活躍や、インカレ男子優勝の東海大学、女子優勝の大阪体育大学の戦いぶりが注目的です。

因みに昨年度は、女子で金沢総合高校がなんと、49年ぶりに高校チームとしてベスト8入りを果たし、大学では大阪人間科学大学が、9年ぶりにベスト8を果たしました。今年はどんなドラマが待っているのか、今から楽しみです。皆さんもぜひ、日本のトップレベルの戦いをご観戦ください。私も『観戦記』を、「南の風」に乗せたいと思っています。

それではここで、24号の続きを書きます。パスについてです。ミニバスでは、「強く、速いパス」はチェストパスの反復で身に着けるのが早道です。両手の指をしっかりと開き（俗にもみじの手）ターゲットし、ボールを取る瞬間引き付けて、素早く強いパスを出す練習が大切です。ただ私見ですが、チェストパスは、体力作りと考えると反復することをお勧めします。（対面パスやトライアングルやスクウェアパスなど）時間に制限がある練習では、体力作りに取れる時間が少ないチームがほとんどだと思いますので。

そして、ゲームの中で使うパスは片手の様々なパスや、トルソーの外から出るものが多いはずですが。そういったパス練習をミニバス時代にたくさんやるのが、中学や高校で生きてくることになります。

もう少し具体的に話を進めます。24号で触れましたが、ディフェンスにパスを読まれないためには、一つはディフェンスとのタイミングのずれをやることです。即ちフェイクを入れることです。練習の中に（シュートでも、ドリブルでも）必ずフェイクを入れるようにするとよいです。『ずれ』を意識的にやる練習は、ぜひミニバス時代に経験させたいものの一つです。ただその時の留意点は、フェイクの時に自分の身体がぶれないことです。フェイクで身体のバランスが崩れてしまえば、ディフェンスは体勢を立て直してしまいます。ポストにボールを入れる時に、オーバーヘッドで軽くフェイクを入れて、ディフェンスを崩してもう一度パスすると、意外なほど簡単にパスは入ります。

もう一つはパスの出所を瞬時に変えることです。瞬時にパスの方向を変える、瞬時に右手から左手に持ち替える、瞬時にパスする位置を変えるなどです。例えば、ディフェンスに正対して守られた時に、ディフェンスの後ろにいる味方にパスする時に、まずバウンズパスをねらいます。ディフェンスの手が下がった瞬間にパッシングウインドウ（ディフェンスの耳の横、あるいはその上方あたり）からパスを出します。実は、パスが一番入りやすい場所がパッシングウインドウになります。（顔の傍あたりは、瞬時に反応し難い）意識して練習して見てください。ノールックパスやビハインドパスなど派手なものもよいのですが、基本となる上記二つのものにもぜひ挑戦してみてください。