

平成 25 年 7 月 8 日

# 南の風 40

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

39号の続きです。

中学や高校のセンタープレイヤーを見ていて気が付くことがあります。それは、ボディコンタクトを嫌がったり、必要以上にディフェンスを気にするプレイヤーがいることです。高校女子バスケットボール界の名将、桜花学園の井上 眞一監督は解説の中で次のようにコメントされています。「スリーポイントは大変重要なオフェンスのスキルであり、日本が世界の中で戦うためには欠くことのできないスキルでもあります。しかし、それと同様にペイントエリアでディフェンスと戦い、しっかりボールを受け、勝負したり、パスアウトしたりするプレイも忘れてはならないスキルです。」

バスケットボールのオフェンスの基本である、中と外の合わせは普遍的なスキルです。そして、ポストでのボールのもらい方やオフェンススキル、パスアウトなどはミニバスの時代にしっかり経験させたいものです。**特にボディコンタクト（ポストでのプレイに限りませんが）は、バスケットボールを始める早い時期にぜひ経験させたいスキルの一つです。**人との接触を嫌がらないで、ボールに集中したりディフェンスとコンタクトしたりすることを、ぜひ日頃の練習の中に取り入れたいものです。また、それに伴ってポストマンに対するディフェンスについても、同時に経験させたいものです。

東京成徳のオフェンスで、次に参考にしたいのはシュートです。まず、確率が決勝リーグのチームの中で抜けていました。なぜなのか、よく見ると一つはボールのもらい方です。しっかり下半身（足）でボールを受けています。それによって、身体の軸がぶれずにフォームが安定します。そして二つ目はリリースポイントの一定性です。ジャンプシュートにしろドリブルカットインにしろ、ゴール下にしろ、肘が伸びりリリースが常に一定でした。練習で打ち込み、ゲームで自信をつけたことが伝わってきました。そして、踏ん切りよく（迷わず）打っていたことも確率を挙げたことの一つだと感じました。

ミニバスケットボールのスキルの中で、シュートが一番大切なスキルであり、また一番難しいスキルです。何回かこの『南の風』の中でも書きましたが、シュートは、ボールのもらい足が大変重要です。極端に言えば、私はシュートが入る確率は、ボールのもらい足で80%決まると思っています。ここでは、シュートについてのスキルには言及しませんが、改めてシュートスキルの大切さを、このゲームを通して感じました。

最後に東京成徳のディフェンスについて触れます。マンツーマンディフェンスです。特に素晴らしいと感じたのは、2線のディナイからのファイトオーバーに繋がるフットワークとオフェンス側のプレイの読みです。相手がドリブルスクリーンやアウトサイドスクリーンで攻めてきた時に、遅れて距離ができてしまったり、よくてもスライドで対応したりするディフェンスが多いです。しかし東京成徳の選手は、相手のプレイを先読みし、しっかりファイトオーバーで付いていました。「私たちはこうやって守る」という意思を強く感じました。さらに、1線から2線へ、2線から1線へ、2線から3線へ、3線から2線へ、また、1線から3線へ、3線から1線へといった動きが大変スムーズでした。練習できちんと裏打ちされている動きでした。正に『ディフェンスは5人で守る』の典型でした。