

平成 27 年 10 月 7 日

南の風 153

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

152号の続きです。

ある程度経験のある選手がシュートの精度を上げるためには、『ゲームの中で起こりやすい動きに合わせたシュート練習方法を整える』ことが大事です。

打つ本数を規定する練習方法としては、本数を5本程度に定めて距離を変えていくスキーマシューティングが効果的です。(距離を合わせることを目的としたシューティングドリルです。) また、シュートまでに多用な動きを入れるやり方としては、横への動きを入れたもらい足で打つことや、パスフェイクを入れてからセットして打つやり方を薦めます。素早く正しいシュートセットに持ち込むための練習になります。

『シュートの精度』と言えば、昨年の全中女子の優勝チーム折尾中(福岡)を思い出します。センター2人のペリーメーターでのシュート確率は半端ではありませんでした。詳しくは、南の風75号を参照してください。

以上で全中の報告を終了します。繰り返しますが、来年はぜひ横浜の中学に、全中出場を果たしてもらいたいと思います。

さて、先日中学校の指導者の方(神奈川県が強豪校のコーチ)とお話しをした折のことです。

15歳以下のカテゴリーにおける、マンツーマンディフェンス推奨の件です。

「藤原先生はゾーン禁止についてどう思われますか。」と聞かれました。この件については、いろいろ考え方があると思います。

私の考えを書きます。まず『マンツーマンディフェンスは、ディフェンスの基本である。』ということは論を俟ちません。『マンツーマンディフェンス』をミニバスのうちから指導することに賛成です。ミニバスの選手はマンツーマンの基礎を練習することで、守りににおける自分の役割や責任を学ぶことになるからです。但し、断っておきますが、『マンツーマンディフェンスは1種類ではありません』

私は上部組織が下部団体に対して、ルールではなく、戦略や戦術に関わることに統制を加えることには反対です。上部組織の誰かが、「このマンツーマンでやりなさい」というのは論外です。

根拠を書きます。現在のミニの現状(各都道府県の地区の様子)は、少子化あるいは4校問題(地区によってあるチームに参加できる人数が極端に限られることと、入部したいチームに入れない状況があること)や10人制など、課題が山積しています。このような中で、横浜のミニバスチームは、年々選手が10人揃わないチームが増えています。また10人が揃ったとしても、5・6年生の中に1年生や2年生と一緒にコートに立たないと、ゲームが成立しない状況が激増しています。このような中、マンツーマンを指導したくてもできないチームや、指導しても小学校低学年の選手は、自分の守る相手が分からず、マンツーマンで守ることができない状況もあります。

私が言いたいことは、現状を踏まえ『ゾーンの守りになってしまうこと』を取り締まるという姿勢は排除すべきだということです。