

平成 27 年 11 月 17 日

南の風 161

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

始めに、私が考える《マンツーマンの6原則》を書きます。1つの例です。

- 1 コミュニケーション（意思や情報の伝達。声はパスより速い。）
- 2 ビジョン・ルック（視野、9+1+B+G、空間、スペースの把握）
- 3 スタンス（「よし守ってやるという戦う姿勢」、構え、向き、動ける体勢）
- 4 ポジション（1線～3線の位置やディスタンス、インライン及びディレクション）
- 5 フットワーク・ハンドワーク（手や足の使い方）
- 6 ボックスアウト（スクリーンアウトの徹底）

現在取り組んでいるのは、ボールマンに対してインラインを基本にしたストレートマンツーマンディフェンスです。シェル（3線のヘルプ&ローテ）の考え方を基本にしています。

まず、1線はできるだけスクエアに近いスタンス（フットワーク）で付きます。2線はパスコースディナイ、3線はピストル（ボールマンと自分のマークマンを視野に入れ、両方を指さす）です。1線のスクエアスタンスですが、ミニバスでは脚力から考えて、左右の足に約一足分、前後があった方がよいと思います。動き易さとウイークサイドを攻められそうな時の素早い対応のためです。因みにミニバスや中学生では、**極端なステイローは避けた方がいい**です。筋力があまり付いていない世代のプレイヤーに重心を下げさせると、かえって動きが鈍くなります。動き易い体勢が必要です。2線、3線で大事なことは、ゲッター（ボールと自分の相手を見る）です。頭では理解できるのですが、実際にできるようになるのは容易ではありません。常に練習時の意識付けが大切になります。特に、オフenseが視野から消える動き（バックドアカット）をした時の、ハンド・フットワークとスタンス、ビジョンの取り方は繰り返して練習することが大切です。

例えば、リングに向かって右のウイングに対するディナイについて説明します。ボールはトップにある想定です。右手をパスサーに向けてディナイです。左手はコンタクトを取る手なので体側に付けます。ファウルを予防します。オフenseが鋭くバックドアカットしてきた場合、リバースターンしてビジョンを維持してボールを見ます。さらに、オフenseが行く方向に左手でディナイしてついて行きます。特に身長でミスマッチの場合は、この付き方をお勧めします。

次に2のビジョン・ルックですが、when、who、what、where、howが大事です。9+1+B+Gは常に意識するのですが、whenは「いつも」です。ボールの場所、相手の動きは瞬時に変わります。いつもルックです。whoは「全員」です。マンツーマンは、1人でも役割を忘れる人がいるとディフェンスとして機能しなくなります。簡単に破られます。whatは「状況判断」です。状況を瞬時に把握するために、オフenseのプレイを予測しながらルックです。whereは「ボールと自分の相手」です。もちろん1線はボールマンの動きをルックします。2番、3番はボールと自分の相手の動きをルックします。howは「どのようにして」です。スタンスや身体の向き、ポジション取りが大事になります。ビジョンが狭くならないようにします。フローディング&サギングが大切になります。次号に続きます。