

平成 29 年 6 月 9 日

南 の 風 2 3 6

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

②の前提として『定義』について考えてみます。

『ファンダメンタルが大事』とよく言われます。『ファンダメンタル』を直訳すれば「基礎・基本」、または「基本的な～、根本的な～」となるのでしょうか。あるいは「原則」とも言えるでしょう。

但し、何を基準にするかを明確にする必要があります。例えば、『ドリブルのファンダメンタル』や、『パスのファンダメンタル』と聞かれた場合と、『バスケットボールのファンダメンタル』と問われた場合では、当然定義が違ってきます。

ドリブルやパスのファンダメンタルは狭義の定義であり、バスケットボールのファンダメンタルと言った場合は広義（本質）の定義ということになります。

読者の皆さんに伺います。『バスケットボールにおけるファンダメンタル』とは何でしょうか？ ぜひ自分で定義してみてください。定義することによって、指導の質や指導観が変わってきます。そして、自身のバスケットボール観にも変化が見られることもあります。

私はバスケットボールにおけるファンダメンタルを、

～ ゲームをする中で、最も頻度の高い技術や動き、また精神力、状況判断力、戦術実行力 ～
と定義しています。

この定義が指導する上での指針になっています。限られた時間の中で練習するわけですから、ゲームの中で頻度の低いファクターは除いて、頻度の高いものから練習していくことになります。

②の、『分解練習の集合体としてゲームをするのではなく、始めにゲームを意識して練習を組み立てる』についてです。

2つ例を挙げます。1番目はドリブル練習です。カラーコーンをコートに置いて行う、ドリブルワーク（ドリブルチェンジ）があります。この練習を続けたとしても、ドリブルチェンジのスキルは上達しますが、ゲームで使えるようにはなりません。2番目はトライアングルパス練習です。ランニングしながらのパス&キャッチは上達します。しかしこのドリルを繰り返しても、ゲームで使えるようにはならないのです。

バスケットボールのゲームは、常にカオスであり状況判断をしてプレイしなければならないからです。ゲームで使えるようにするためには、できるだけゲームを想定した練習やドリルをするべきです。特にミニバスや中学の選手は、競技経験が少ないのですから。

ただそれなら、5対5のようなゲーム形式の練習をどんどんやればいいかと言うと、そうではありません。ゲーム形式の練習をし続けても、たくさんの課題が表出するだけで効果的ではありません。

そこで「フラクタル」な練習法が考えられます。バスケットボールにおける「フラクタル」とは、ゲーム中のある局面を抜き取っても、ゲーム全体に対して相似になると言う考え方です。ですからゲームで頻繁に起こる場面を取り上げて練習すれば、ゲーム全体と同じになると言うことです。そのためには、ディフェンスをつけて練習するのが手っ取り早いやり方です。