

平成 29 年 10 月 28 日

南 の 風 2 5 1

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

アングルを考えてポストにパスを入れる場合、やはりウイングにボールを落としてポストマンとの角度（パッサーと直角）をつくる必要があります。こうすることによってポストにボールが入り易くなりますし、逆サイドからの攻め（バックドアやローポストへの合わせなど）のバリエーションが増えます。

原因の二つ目です。

指導者（コーチ）がポストマンに対して、コンタクトの仕方やもらい方、ステップを細かく教えなくなった感じがします。ポストに対するディフェンススキルが上がったため、ポストにボールが入らなければ、無理せずにポストマンを外に出して、次の攻めに移ることが多くなりました。このように考えることが悪いということはありません。

しかし、私はある程度（155cm以上）サイズのある選手は、ペイント内でディフェンスとのコンタクトを嫌がらずにプレイできるようにしたいと考えます。ミニバスの時代から、接触プレイに強くなる選手を育て、中学や高校につなげたいと思うからです。相手とのコンタクトに負けない選手にすることによって、メンタルが強化されプレイも積極的になっていくと信じています。

どんなプレイでも定着させるのには時間が掛かりますが、コンタクトに強い選手を育てるには特に、場面練習をふんだんに取り入れ経験を積ませることだと思えます。そしてリングを背にした身体の使い方や、ステップワークを身に付けさせることが大事です。

今年の1月12日にお亡くなりになられた、小濱 元考先生が『いすゞ自動車』で指揮されていた頃、（1991～2年頃）川崎のいすゞの体育館に勉強に行ったことがありました。ちょうどアメリカから、ピート・ニューエル氏が指導に来ていました。ラッキーなことにビッグマンの選手（女性）《2m》を連れての来日でした。そこで『ビッグマンドリル』の指導を紹介していました。かい摘んで書きます。

シールの仕方やワイドボディの作り方、ビッグマンのステップワークの基礎トレーニングが主でした。シールの仕方では、上半身で面取りをするのではなく、足で面取りをすることの重要性を強調していました。ステップワークの基礎トレーニングでは、股関節の可動域を広げるためにトラックのタイヤを体育館に持ち込み（タイヤ真ん中を割り貫いておく）、2列にして5組を縦に並べて置き、アメリカのビッグマンの女子選手に片足ずつ交互にタイヤの中に足を入れてステップさせていました。

ピート・ニューエル氏は、「バスケットボールは、人との接触が常に起こる競技なのだから、なるべく小さい頃から、コンタクトに慣れることが大切である。」とっていました。

※この時の指導の詳細はここでは省きます。機会があれば、改めて触れたいと思います。

今、紹介したことから現在でも十分通用すると思います。

それぞれのチームには、戦略・戦術があります。ビッグマンをスクリーナーとして使うやり方、ビッグマンにも外のシュートを打たすやり方などです。「このやり方がベスト」というのを選ぶのは困難ですが、相手との接触を嫌がらない選手を育てることは、将来に向けて重要なこととなります。