

平成31年4月21日

南の風 302

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

前号の続きになります。

シェーピングする選手へのディフェンスはタイトに付いたり、やや離したりして付くことで試技者がスキルを使い分けできるようにします。

例えば、シェーピングの「前向き前回り」なら、ディフェンスははじめピタッと付きます。試技者がボールミートした瞬間、やや間合いを取ります。「前向き前回り」をしやすくするのです。また「前向き後ろ回り」のシェーピングなら、ディフェンスはボールミートした後もプレッシャーを掛け続け、前を切られない（ボールをスイングさせない）ようにし、ボールマンに「前向き後ろ回り」せざるを得ないようにするのです。このようにディフェンスの付き方を変化させることで、試技者の状況判断能力を高めるようにします。そして慣れてきたらライブの状態ディフェンスを付け、試合モードの練習になるようにします。

またドリブルシュートを組み合わせることの利点は、ドリブルシュートをShadowでおこなう練習に比べてディフェンスが付いている分コンタクトを意識しなければならず、緊張感をもって取り組むことができるからです。

一方ディフェンスにはリバウンドまで（リングに入ったボールにも跳びつく）素早く反応させることで、ゲームの状態を再現しながらやることができます。

私がこのシェーピングにドリブルシュートを加えてドリル化することを思いついたのは、昨年度のインカレ女子で優勝した、東京医療保健大学（女子で2連覇）の練習を見学したことがきっかけでした。

ご存じの方も多いと思いますが、東京医療保健大学のヘッドコーチの恩塚 亨氏は、女子日本代表（アカツキファイブ）のアシスタントコーチも務めています。彼のプロフィールについてはここでは触れませんが、理に適った実践的な練習方法を取り入れている方です。

東京医療保健大学の練習を見学して参考になったことは、オープンスキルの練習の大切さです。オフェンス練習の時に、ディフェンスが必ずディシジョンメイクかライブの状態脱力することなく付き、フィニッシュ（リバウンドからシュート）までやっていたのです。選手が常に緊張感のある中で練習に取り組んでいました。特に単純なドリブルシュート練習でも、ディフェンスはプレス気味に付きオフェンスに油断させないのです。一方オフェンスは、ツーステップの基本的なドリブルシュートを確実に決めていくのです。しっかり「ワン、ツーと踏み込んで」身体を上方に上げてシュートしていました。その際、ディフェンスのコンタクトを嫌がらずにフィニッシュしていたこともたいへん参考になりました。

ミニバスや中学の選手がドリブルシュートを外す原因のほとんどが「リリースが早くなる」ことです。なぜリリースが早くなるかと言えば、ステップで踏み込んだ時に身体を支える脚力や体幹の力が弱いため、ボールを手から早く離してしまうからです。またディフェンスに圧迫された場合、「早く決めたい」という思いからボールリリースが早くなってしまいます。日頃の練習から、『ワン、ツーと踏み込んでからボールリリースする』ことを意識してドリブルシュートに取り組むことが大切です。