

令和元年 11 月 6 日

南の風緊急特集恩塚ワールド号

南部地区ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

特別企画です。

先日、東京医療保健大学女子バスケットボール部の練習見学に行きました。

ご承知のように、東京医療保健大学女子バスケットボール部は2019関東大学女子リーグ戦で見事全勝優勝を果たし、12月から行われる全国大学選手権（通称インカレ）に3連覇を懸けて挑みます。

恩塚 亨ヘッドコーチの了承をいただき、南部地区ミニ連の数名の指導者とミニバス選手数十名を連れて、国立病院機構キャンパス（駒澤公園の近く）に伺いました。

関東大学女子リーグの総括と、インカレに向けての強化練習をライブで観る機会を与えていただきました。さらに練習が終わった後、ミニバスの選手にスキル指導もやってくださいました。千載一遇のチャンスとはこのことです。感謝のしようがありませんでした。

皆さんご存じの通り、恩塚先生は現在全日本女子代表（アカツキファイブ）のアシスタントコーチを務めています。また指導用のDVDも多数リリースされていて、今最も注目されている指導者です。

2006年に東京医療保健大学で指導を始め、3部から2部、そして1部とあっという間にチームを台頭させたのです。インカレを制するまでわずか11年というスピードでした。

私が恩塚先生の指導に興味を持ったのは、2016年にインカレで準優勝を収めた頃でした。それまで『東京医療保健大学』という名前は知っていたのですが、これほど一気に強くなったのは驚きでした。

何試合かゲームを観る機会があったのですが、次の2つが強烈な印象として残りました。

- ①シュート全般の決定率の高さ（データを取ったわけではないのですが、対戦相手との比較から）
- ②すべてのプレーでのコンタクトの強さが光る。

①です。3Pシュートやミドルシュートの打ち方で気が付いたことは、2つあります。1つ目はディフェンスの寄りが予想される場合は、平行なスプリットスタンスでボールを受け（ジャンプストップ）、ジャンプの最高点前でリリースしていました。平行スプリットスタンスのジャンプストップで止まる利点は、シュート体勢が素早くできることと、ディフェンスがチャレンジショットに来れば、一気に抜くことができることです。2つ目は、ややゆとりのある状態でボールが受けた時に、しっかり踏み込んで（ストライドストップ）打っていたことです。当たり前といえば当たり前のプレーなのですが、確率よく決め切るところにすごさを感じました。

②です。東京医療保健大学のドライブシュートの確率の高さは、ズバリ言う「コンタクトの強さ」に集約されます。身体のサイズの有無に拘わらず、ディフェンスと接触してからが強いのです。接触してからツーステップで踏み込みシュートに持ち込む感じです。ディフェンスのトルソーが正面になれば、接触を絶対に嫌がらず果敢にステップで踏み込むのです。そして、ツーステップならば「ワン」の止まり足の次、「ツー」の踏み込みからのジャンプがとて強いのです。さらにリングをしっかりと見てリリース時に肘を伸ばしフィニッシュするのです。出場選手全員がやっていたことにも驚きました。

この①、②は基本的なことです。しかし「徹底すること」は難しいと思います。この二つは、ミニバス、中学の指導にもたいへん参考になると思います。 さらに次号に続けます。