

令和2年2月24日

南の風 332

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

昭和から平成に元号が変わり、私自身、ミニバスの指導の場を永田台に移すこととなります。

この頃私が大切にしていたことは、それぞれのカテゴリーのゲームから学ぶことでした。ミニバスの全国大会の観戦は言うまでもないのですが、日本のトップリーグ（当時日本リーグ）やオールジャパン（現天皇杯、皇后杯全日本バスケットボール選手権大会）、高校ではインターハイ、全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会（後のウインターカップ）、中学では全国中学校バスケットボール大会といった、国内の大会は欠かさず観るようにしました。（以下、平成元年～以降）

ミニバスの全国大会では、年を経るごとに小学生選手のスキルの向上の凄まじさを目の当たりにしました。特にボールハンドリング、ドリブルワークの進化は驚くばかりでした。ミニバス時代（ゴールデンエイジ）は、神経系の回路の発達が目覚ましいわけですから、ボールを自在に操れるようになることは理にかなっていると言えます。それによって、シュートを含めた個人スキルも大幅にアップすることになり、全国各地域に普及していくことになるのです。

特にワンハンドシュートは、男子選手を中心に広がりを見せます。理論的に言えばツーハンドよりワンハンドで打つ方が、シュートの決定率は高くなります。10本の指で支えて打つツーハンドよりも、5本の指で支え中指でリリースするワンハンドの方が、前後左右のぶれが少なくコントロールしやすいからです。もちろん小学生の筋力の発達段階を考えると、安易にワンハンドで打つ方がよいとは言えないのですが、擬似片手（リリースまでは両手で構え、リリースの時に片手で打つ）にしたり、ボールポジションをあごのあたりにして片手が構え、ジャンプしながら打ったりする工夫が見られるようになりました。但し女子選手は筋力の関係もあり、男子程ワンハンドシュートは広がりを見せませんでした。

またミニバスの全国大会は、各都道府県の代表チームによる技術交流及び、戦略・戦術の発表の場でもありました。選手は日頃培ったスキルを全国大会の場で披露して競うこと、コーチとしてはどういった戦略を持ってチームを導き、どういう戦術で戦うのがよいのかが問われることとなります。

1on1のオフェンススキルでは、ドライブからのショットの確率が飛躍的に伸びました。レイアップシュートが定着するようになります。ツーステップのドリブルシュートでは、男子は「ワン」のステップで止まり、「ツー」のステップで身体を上方に上げてショットするのがスムーズにできる選手が増えました。女子は男子のようにできる選手と、「ツー」のステップと同時にリリースする選手もまだかなりいました。女子選手は「ツー」の足でジャンプして打つというよりも、ドリブルしながらボードに当ててショットする、という感覚がまだまだ強かったように思います。

オフェンスの戦術面では、トランジションを意識したファーストブレイクが全国レベルで浸透してきました。バスケットボールの基本となる、『ノーマークをつくりシュートする』を実行するために、プレーの切り替えを素早くし、『走ってノーマークになる』という普遍的な形がミニバスでも広がりを見せるようになったのです。そして次にディフェンスが対応した場合の、アウトナンバーの攻め方やオフェンスリバウンドの跳び込みからのパワープレーといった流れが定着していきました。