

# 南の風 337

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

私はチェストパスの利点を忘れてはいけないと思います。それは「ボールキャッチからパスするまでの時間がどのパスよりも短い」ということです。これは両手パスのよさです。早くボールを回して攻めることは、大きなアドバンテージになります。ディフェンスの対応が遅れる原因となるからです。ミニバスや中学の選手にとっては基本のパスの一つです。

アメリカのサマーキャンプ（NBAのプレーヤーがアンダーのカテゴリーのクリニック）では現在でも正しいフォームのチェストパスを指導しています。余談ですが、歴代のサマーキャンプのテクニカルコーチの中で、チェストパスが一番正確で美しかったのはマイケル ジョーダンだったと言われています。

新しいスキルやドリルだから Good、古いスキルやドリルだから Bad という発想ではなく、**「現在でも価値があるかどうかで、Good なスキルやドリルであるかが決まる」**と思います。

二つ例を挙げます。

『マイカンドリル』です。ご承知のようにマイカンドリルとは、元 NBA プレーヤーのジョージ・ローレンス・マイカン（208cm）がデポール大学時代（1942～1945）レイ・マイヤーコーチから教わったゴール下の連続フックシュートドリルです。マイカンは、この基本となるゴール下の左右連続フックシュートを毎日朝から晩まで徹底して練習したといっています。その甲斐あってゴール下だけでなく、ポストでのシュートの決定率も格段に上がり、NBA で活躍できる選手になったということです。

70年以上も前のドリルですが、現在も色褪せることなく片手シュートの基本ドリルとして輝きを放っています。左右のフックシュートだけでなく連続ジャンプシュートにしたり、ボールを下ろさずベビーフックで打ったりバリエーションは様々あります。私のチームでは、経験の浅い選手にはジャンピングシュートの連続を指導し、慣れている選手にはベビーフックの連続シュートドリルを取り入れています。毎回10分程度繰り返してやっています。お奨めのドリルです。

もう一つはスクエアパスです。スクエアパスの目的は何でしょうか？

ミニバスでもそれ以上のカテゴリーでも、試合前の練習でスクエアパスをよく見ます。

パス練習として、いろいろな要素を含んでいるのがスクエアパスです。パッシングランからリターンパスをもらい、またすかさず次のプレーヤーにパスする。四角形の頂点から始まり、対角に走って終わるドリルです。私はこのパストリルの目的を、**『インサイドカットからのボールキャッチやパッシングランの合わせ』**と捉えています。

①ボールターゲットしながら、四角形のラインをダッシュしてインサイドカットし、インサイドフットでボールを受け瞬時にパスする。（もらい足をワン、ツーかワンのリズムでパスする）

②パスを受けるレシーバーは、もらい足をはっきりさせ強いパスをスペースへリターンする。

スクエアパスは単にパス&キャッチの練習だけではなく、上に示した要素を含んだ複合型のドリルです。選手に意識させて取り組まないとやる効果は半減し、価値ある練習にはならないと思います。