

平成 25 年 3 月 1 0 日

南の風 3 2

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

明日は3.11 です。あの東日本大震災から丸2年を迎えます。しかし、掛け声も虚しく、被災地の復旧・復興は遅々として進んでいないのが現状です。現場でそれらの仕事に携わっている方々や関係者の努力は、並大抵のものではないことはテレビ等の報道を見れば伝わってきます。しかし、いまだに復旧率が25%だの30%だのと聞くと首を傾げてしまいます。推測ですが、どこかに復旧を妨げる、なんらかの障壁があるような気がします。法律の壁、予算の壁、行政の壁など、何か腑に落ちないものがある気がしてなりません。

我々日本人は大戦後の荒れ野原ですら、乗り越え立て直してきました。大震災の障壁を乗り越えられないはずはありません。今一度、日本人全体で英知を結集して、一刻も早い復旧・復興を目指していきたいと考えます。被災地や避難されている高齢の方には、時間がないのです。

我々南部連盟としても、『今やれることは』を合言葉にして、ささやかかもしれませんが支援をしていきたいと思えます。

さて、31号の続きを書きます。ディフェンスです。

《ディフェンスをつくる順序》

①まず選手に大局的な目標（1年間の到達目標）を示します。

例えばマンツーマンでしたら「1線、2線、3線のディフェンスを理解し、試合でできるようにする。」「ディフェンスは5人で守ることを理解し、ヘルプ&ローテーションが試合でできるようになる。」などです。

②正しいビジョン、スタンス、フットワークを指導します。

ここで大切なことは、フットワークについてです。指導者によって考え方はいろいろあると思いますが、フットワークのやりすぎで膝、足首、腰に負担をかけ過ぎないことです。南の風でも何回か話題にしましたが、小学生の発達段階では筋力を必要以上に鍛えることは、避けなければなりません。身体の発育が伴っていないからです。小学生の頃に鍛えるべきことは「コーディネイティブ能力」です。南の風Ⅱ号を参照してください。ディフェンスにおけるコーディネイティブ能力とは、簡単に言うと「読み、予測の能力を養い、瞬時に素早くオフェンスの動きに反応することです。」（パスカットやボールスチールなど）

また、ビジョンでは「ディフェンスの向きをよくすること。」が大切です。例えば、3線のピストルオープンスタンスやゾーンディフェンスのボールの逆サイドの向きなどです。

③5人で守りオフェンスに転じるという意識を徹底させます。

オフェンスは1対1の強さが最終の目標となります。一方ディフェンスは「5人が協力して守る。」ことが目標です。チームで組織的に守ることを共有することが最も重要なこととなります。また、ディフェンスリバウンドから反転攻撃までを常に考えたいものです。

ぜひチームで取り組んでみてください。では次号で。