

平成 27 年 10 月 18 日

南の風 155

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

154号の続きを書く前に、10月11日の横浜市秋季大会の結果です。

当日観戦できませんでしたので、結果のみ報告します。

男子優勝 菊名ミニバス（春秋連覇） 女子優勝 川上北ブルーデビルス

両チームの選手、並びに関係者の皆さんおめでとうございます！！

また、横浜南部の六浦南の女子（3位）、石川の男子（ベスト8）、別所男子（代決戦勝利）チームも併せて、関東予選に向けて横浜代表として出場します。頑張ってもらいたいと思います！！

154号の続きです。まず大切なことは、フェイスアップです。どうしても、ミニバスや中学生はペイントでボールをもらおうとフェイスダウンすることが多いです。JETは「当たり前のことを当たり前に行うことが大事」と言います。ボールのもらい方ですが、ディフェンスの状態によって、瞬時に判断することになります。ペイントエリアの場合は後ろ向きストップの前回りが多くなります。リングを背にしてボールをもらうことや、ディフェンスの前に体を入れることが多いからです。練習ドリルの中で、形は割合すぐにはできるのですが、5対5やゲームの中でディフェンスがいると中々できません。そしてボールキャッチした瞬間にフェイスアップします。ここが大事です。ディフェンスは、リングを見られるとフェイクに掛かりやすくなります。オフェンスがリングを見ただけでもフェイクになるのです。JETはこのことを強調していました。

次に後ろ向きでボールをもらった瞬間のプレイです。キャッチフェイク（リングが見れない時もあるから）からのスピントーンシュートが基本です。通常は進行方向かストロングサイドにフェイクを入れます。そして逆方向にスピントーンシュートです。スピントーンに行けないと判断すれば、90°のフロントターンをします。ディフェンスとの間合いがあれば、フロントのステップインからシュートです。間合いを詰められた場合は、リバースのステップからシュートします。この二つのプレイはダブルターンステップと呼ばれています。ペイントエリアで使いたいスキルです。JETはこのステップの使い手としては当時からNO.1でした。富岡高校時代からやっていたのですが、シャンソン時代が全盛だったと思います。繰り返しますが、JETのステップは体幹がしっかりしていて軸がぶれないことと、関節が柔らかくしなやかなのです。したがってシュートの確率が高くなるのです。中学生やミニバスの選手にも十分可能なスキルです。ドリルにして練習するといいと思います。

あとで私がJETに「あのステップ、全盛期の片鱗があったぞ。」と言ったら、「片鱗見えませんか」と笑っていました。彼女の現役時代を思い出しました。

最後に重要なこととして、接触プレイを嫌がらないと言うことがあります。最近の中学生のゲーム（ミニバスもそうです。）を観ていると、接触を避けようとする選手が多いのが目につきます。ディフェンスから逃げてプレイするのではなく、ディフェンスに体を入れて向かって行く習慣（ドライブインやステップイン）をつけたいものです。もちろん、そのためには体の入れ方や重心の位置、ボールの位置をきちんと身に付けることが不可欠です。