

平成30年2月2日

南の風 259

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号までマンツーマンディフェンスのボールマンディフェンスと、オフボールマンディフェンスの考え方とスキルについて書きました。

先日、ミニバスチャレンジカップの会場で何人かの指導者の方に、次のような質問を受けました。

『ボールマンディフェンスの姿勢、特に構えはどうあったらいいのか』ということです。指導者によって様々な考えがあります。また現在、著名な方のクリニックや各種指導書の中で、マンツーマンディフェンスの構えやフットワークについては数多く取り上げられています。これが正解と言うのはありません。しかしミニバスケットボールというジュニア期のカテゴリーにおいて、どのような考え方で構えやフットワークを指導したらいいのかということになると、ジュニア期の身体の発達段階を考慮する必要があります。

フットワークを指導する時に、『ステイロー』という考え方があります。ステイローはミニバスに必要でしょうか？

以下、私の考えです。ずばり必要ないと考えます。『1人ひとりの選手が素早く動ける構え』でいいと思います。勿論、全然膝を曲げずには動けません、過度にステイローの姿勢をとると逆に動きづらくなります。なぜなら、筋力が十分発達していないジュニア期の選手には重心を下げ過ぎるとかえって動き辛くなるからです。毎日毎日フットワークを重ねていけばできるようになるかもしれませんが、ステイローの姿勢でフットワークをやり過ぎれば身体（特に膝や腰、足首等）に悪影響を及ぼします。故障するリスクが高まります。また、ミニバス時代には症状が表れなくても、蓄積されたものが上のカテゴリーで顕著となりバスケットボールのキャリアに影響することに成りかねません。膝や腰、足首等は消耗品なのです。筋肉が十分についていないジュニア期に、過度に無理な姿勢をハビット化することは関節や骨の正常な発育の妨げとなり故障の原因になり易いのです。

但し誤解しないでいただきたいのは、『ステイローのフットワーク指導』が必要ないと言っているわけではありません。体の発達段階に見合った時期に取り入れることが必要であり、効果的だと思うのです。

『ステイローの姿勢』を保ったフットワークを指導するのは、筋肉の発達が見込まれる中学の後半からでよいと思います。

それではジュニア期（特にミニバス時代）のフットワーク指導はどうあったらよいのでしょうか？

まず指導者が理解すべきことは、ミニバス時代は神経系の発達が著しい時期だということです。

ならば神経回路に刺激を与え、神経系統を最大限に発達させるような練習を組むべきです。コーディネーショントレーニングで言えば、《変換能力（アダプタビリティ）⇒状況の変化に対応して瞬時に動作を変化させる能力》や《反応能力（リアクション）⇒何らかの信号を察知したら、それに反応する能力》を伸ばすことです。

オフenseの動きに素早く反応したり、身体向きや方向を変化させたりする能力を磨くことが、ジュニア期の選手にとっては欠くことのできないトレーニングになるのです。