

平成 30 年 1 月 17 日

# 南の風 287

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

286号の続き、ディレクションについてです。

JX-ENEOS サンフラワーズのキャプテン吉田 亜佐美選手（全日本女子代表）は、ディレクションについて次のように言っています。

「ハーフコートで相手がドライブした場合は、縦に一発で抜かれると得点される危険性があるので、オールコートのように極端なディレクションはしません。スピードに自信のない選手はディレクションし過ぎず、相手に抜かれないように心掛けた方がいいと思います。」

吉田選手は、オールコートとハーフコートでボールマンディフェンスを変えていることが分かります。

ここまでディレクションの功罪について述べましたが、私はミニバスや中学の選手には、1線はインラインをしっかりと守るディフェンス（ゴールを守る）を最優先で指導すべきだと思います。根拠は、選手に『自分の責任でボールマンを守る』という基本を身に付けさせたいからです。

ここで、ボールマンに正対しインラインを守るための留意点を上げます。

- ①コースに入るのではなく、ゴールを守る意識を強く持つ。
- ②コンタクトを恐れずに絶対に足を引かない。
- ③抜かれることを怖がらず、向かって行く気持ちを持つ。
- ④ボールマンのリズムに合わせた動きをしないで、相手の肩を見て次の動きを予測する。
- ⑤正しいフットワーク&ハンドワークを実践できるようにする。

平成27年の指導者用DVDに収録しました『ジュニア期のマンツーマン6原則』も参考にしてくださいと幸いです。私が考える6原則を改めて書きます。

ディフェンスの理念である、『相手を自由にさせない』ということから作りました。

- 1 コミュニケーション （声を出すだけでなく、会話<意思の疎通>する）
- 2 ビジョン （視野 9+1+B+G）
- 3 ポジション （位置、間合い）
- 4 スタンス （構え、向き）
- 5 フットワーク・ハンドワーク （正しい足や手の使い方）
- 6 ボックスアウト （相手にリバウンドさせない）

上記の6原則を支える『柱』が次の5つです。

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| I ボールを持たせない（パスチェック） | IV 間を空けない（クローズアウト） |
| II 抜かせない（コンタクトチェック） | V 入れさせない（ボックスアウト）  |
| III 打たせない（シュートチェック） |                    |

指導者の皆さんのディフェンス指導の一助になればと思います。ディフェンスの指導は根気が入りませんが、オフェンスと違い、一度身に付くとスランプで崩れることはありません。そして努力すれば誰でも、必ず上達すると信じています。