

令和3年8月27日

南の風 Olympic 日本女子代表の戦術考察

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

オリンピック特集号Ⅶでまとめにしようと思いましたが、何人かのミニバス、中学の指導者の方から、「銀メダルを取れた要因について、もう少し詳しく藤原さんの考えを書いてもらえませんか」、「何がよかったのか、深掘りしてほしいと思います」、また「アメリカと対等に戦うには何が必要でしょうか」というメールをいただきました。ありがとうございました。

せっかくのお尋ねですので、私の考えを書きます。読者の皆さんも、日本女子代表の戦い方をご覧になって、ご自分の感想も絡めて読んでいただければと思います。

まず銀メダルの要因は、ずばりトム・ホーバスの戦略です。『日本が現戦力で、世界と伍していくためには』、というコンセプトで練りに練ったものがしっかり機能したと思います。もちろんいくら戦略が素晴らしくとも、選手に響き、選手が共感し努力を続けなければ、ここまでの成果を上げることはできなかったことは言うまでもありません。

選手はオリンピック後のインタビューで、「めちゃめちゃ練習が厳しかった」、「オフェンスフォーメーションが200近くもあり、覚えるのがたいへんだった」、また「練習の方が、試合よりしんどかった」などと話していました。と言いつつも、ヘッドコーチと選手の信頼関係は抜群だったと、私は推測します。なぜならコーチから提案され、何度も何度も繰り返し練習した戦術を、予選から決勝までしっかりやり切っていたと思うからです。

特に効果的だったのが、トランジションからハーフオフェンスにつなげた後の、リアクトでした。

例えば、町田選手のペイントへのドライブに対して、ボールサイドやベースラインからリアクトする高田選手、赤穂選手らの合わせは、動き出しやパスするタイミングがジャストでした。

さらに町田選手はドライブで攻めながら、ヘルプディフェンスの動きやウイングスパンに気を配り、カットする選手に合わせるか、外にキックアウトするか、はたまた自分がシュートに行くかを判断してプレーしていました。試合を想定したシチュエーション練習の中、繰り返し、繰り返しタイミングを調整した結果だと想像します。

次に世界が認めた、3Pシュートの精度の高さです。全試合の確率38.4%、1試合平均12.2本は出場チーム中、1位でした。アメリカ戦（予選を含め2試合）を除けば、45.5%の高確率でした。

どうしてここまで、3Pシュートの確率が上がったのでしょうか。

私は、根底の部分に『半端ではない、練習量があった』と思います。それもおそらく、シチュエーション（ディフェンスのブロックが来た時や、時間と得点差の状況など）を想定した練習を、何度も、何度も繰り返して『これだけやった。絶対入る。落ちたら仕方がない。』という自信と覚悟があったのではないかと考えます。

12人全員がそういった、ある意味肚をくくった部分があったような気がしました。『打つ。とにかく打つ。空いたら打つ。』という徹底されていました。

凄いことです。ある選手が「林選手は、体育館に住みついていた。」と言っていました。宮澤選手は「私の仕事は、3Pを打ち続けることです。」ときっぱりと言い切っていました。

ここで、次の表で準決勝を終えた時点で、4強に残ったチームの3Pのアテンプト数（3PA）、成功数（3PM）を比較します。

日本は平均得点83.6点と、アメリカとまったく同じ数字でトップですが、特に3Pのカテゴリーに関しては、世界一の数字を残しています。

	3PM	3PA	3P成功率	1試合当たりの3PM	1試合当たりの3PA
日本	65	159	40.9%	13	31.8
アメリカ	29	81	35.8%	7.3	20.3
セルビア	26	81	32.1%	5.2	16.2
フランス	35	115	30.4%	7	23

1試合に31.8本の3PAということは、1Qにつきおよそ8本の3Pを打っていることになります。単純に言えば75秒に1本の3Pが放たれ、その内4割がネットに吸い込まれた計算になるのです。

準決勝を終えた時点ですから、延べ5試合のデータになりますが、日本の3PA159本の内、成功数65本というのは、驚異的な数字です。決めた数65本も凄いです。159本打ったというのは、『驚き』以外に言葉が見当たりません。他の国を圧倒しています。『我々はこう戦うんだ』の決意が伝わってくる数字です。

この度の日本代表のオリンピック銀メダルの大活躍、特に3Pシュートの比類なき確率の高さについては、海外からもネットで大きな反響を呼んでいます。「日本の女子代表凄すぎ」、「ツーハンドで3P、トレンドになるね」、「ほとんど全員が、3P打って決めるなんて、しかもツーハンドだ」、「ツーハンドの3Pシュート、日本だけだよ。でも確率がやばすぎ」などです。

女子の3Pでも、海外はワンハンドがほぼ100%です。ツーハンドは日本だけと言えます。

ただ私が観た限り、完璧なツーハンドで打っているのは三好選手だけだと思いました。ベルギー戦で劇的な3Pシュートを決めた林選手は、擬似片手（リリースの瞬間にシューティングハンドで打つ）に感じました。町田選手も本橋選手、宮崎選手も擬似片手だと思いました。後のフォワードの選手は、全員ワンハンドで打っていました。

トム・ホーバスヘッドは、2017年に日本代表のヘッドを引き受けた当初、女子でも3Pシュートをワンハンドで打つことに拘ったそうです。しかし、選手の何人かがツーハンドで確率よく決めるのを観察して、ワンハンドに拘ることを止めたそうです。

ここでワンハンドかツーハンドかの選択について触れます。私の考えです。

最終的には選手本人が決めるべきです。ただ私はミニバス時代から、ワンハンドで打つことを奨めます。日本代表のようなトップクラスでも（特に長年同じフォームで打ってきた選手）、途中でフォームを変えるには相当の勇気が要りますし、新しいフォームを身につけてシュート確率を上げるには、多くの練習時間が必要になります。

3Pをツーハンドですっと打ってきた場合、その習慣は身体に染みつきます。人間の体は脳からの信号で動きますから、ジュニア期からツーハンドで練習すればするほど、その神経回路が発達します。その太くなった回路をワンハンドに変えるには時間がかかります。

ミニバス時代は筋力が未発達であり、また体幹も弱いのでワンハンドでは、射程距離が不利になることもあります。

しかし、ワンハンドから逃げずに練習を続けることで、女子選手でも3Pラインから安定したフォームでシュートを打つことができるようになると思うのです。最初は筋力不足によって苦しんだとしても、ミニバスからワンハンドを選ぶ価値は大いにあると思います。

次にリバウンドです。今回のオリンピックの全試合を通して日本は、リバウンドに関してほぼ互角に渡り合いました。トム・ホーバスコーチは就任当初、シュートを打ったら5人のプレーヤーは、リバウンドに行かずに全員バックコートにハリーバックする戦術も考えたそうです。海外のチームとの身長差から安易にリバウンドに行き取られてしまい、戻りが遅くなるリスクを防ぐためでしょう。

私は今回、赤穂選手の存在が大きかったと思いました。準決を終えて、1試合平均7.3本は日本人最多のリバウンド数でした。どの試合でも赤穂選手は、体を張ってリバウンドに飛び込んでいました。彼女の活躍はリバウンドだけではありませんが、ひと回り成長しブレイクした選手でした。

日本の試合を観てリバウンドに関して、チームとして二つの工夫を感じました。

一つはディフェンスリバウンドの場合、ゴール近辺の選手はスクリーンアウトというより、相手の体に激しくチャージするようにしてバランスを崩すようにしていたことです。そして外側の選手が、思い切りリバウンドに飛び込んで取りに行っていたことです。

もう一つは、相手とリバウンドを競っている選手ではなく、もう1人がブラインドから取られそうなボールをはじき出していたことです。このはじき出す作戦は、味方の位置もある程度確認していたように感じられました。

こうした細かい点も、かなり練習を積んでいたようです。

ディフェンスのもう一点は、トラップディフェンスです。これは全く新しい戦術ではありません。リオ五輪のときから、日本女子代表は取り組んでいました。細部に変更や改善点はあったかもしれませんが、相手ボールマンをラインディレクションして、コフィンコーナーでトラップを仕掛け、ダブルチームしてバイオレーションを誘発させたり、パスカットを狙ったりする作戦です。これも相当練習したと思われる。パスカットができたり、バイオレーションでターンオーバーを誘ったりする直接的な効果よりも、ショットクロックを潰したり、心理的ストレスを与えたりして、相手のオフェンスをコントロールすることが真の目的だと思いました。

最後に、「アメリカと対等に戦うには・・・」というお尋ねですが、たいへん難しい質問です。

私が答えられることはありませんが、アメリカ戦を観た感想から、私見を書きます。

私はトム・ホーバスヘッドコーチの戦略・戦術の方向性は素晴らしいと思っています。オリンピックで銀メダルという、結果を出したことが一番です。さらにサイズに劣る日本が世界と対峙するときに、どう戦うべきかを、日本のみならず、世界に向けて示したと思います。

私はアメリカ戦を観ていて、「絶対王者を倒すには、もっと緻密にやらなければいけないのかな」と思いました。『緻密に』という言葉は、私か尊敬する、原田 茂先生（樟蔭東高校監督として全国制覇4回、元日本女子代表ヘッドコーチ、元日本協会強化部長、近畿協会会長）が、いつも仰っていた言葉です。

「日本が世界と伍していくためには、すべてのプレーを緻密にやらなければなりません」、「日本人には何をやるにも、一生懸命、緻密にやる文化があります」、「例えば、正月のおせち料理の色合い鮮やかな盛り付け。釘を一切使わない『木組み』工法や、積雪に強い白川郷のような合掌造りなどです。」

原田先生は、これらを引き合いに出して、日本のバスケットボールもシュート、パス、ドリブル、動き方を『緻密に』やらなければ、世界には通用しませんと強調されました。次に続けます。