

令和4年5月9日

南の風 For Junior9 I

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

それぞれのカテゴリーで、ブロック大会や予選がおこなわれています。

先日、中学校の指導者の方から「私はバスケットボールの指導歴が3年目なのですが、今、マンツーマンディフェンスの指導をしているのですが、手探りでやっている部分があります。基本的なことや留意点があれば教えてください。」とのお尋ねがありました。

南の風では以前に、何回か『マンツーマンディフェンスの練習法』を取り上げました。今回せっかくのお尋ねなので、普遍的な部分と私が考える「マンツーマンディフェンス」について紹介することにします。最初に1線、2線、3線の個人の守り方です。

ボールマンディフェンス（1線）です。

①スタンス&ポジション

足幅は肩幅よりやや広くします。論理的に言えば広ければ広い方が、オフェンスのドライブに対して有効（ボールマンが抜くために遠回りになる）です。ただ足幅が広過ぎれば動きづらくなりますから、機敏に動ける範囲とします。また股関節を倒すようにして重心を下げる姿勢を取ります。

足はヒール=トゥにします。開いた前足のかかと（ヒール）と、後足のつま先（トゥ）の位置になります。高校生以上ですと、ボールマンに対してスクエア（直角の位置）にすることが多いと思います。スクエアの方が、左右どちらにもバランスよく動けますが、体幹が強くないと動けないので、U15ではヒール=トゥをお奨めします。

②ハンドワーク、フットワーク

ハンドワークはボールマンがシュートを意識しているが、意識していないかで替えます。シュートに対しては、前足が出ている方の手を上げて阻止します。シュートエリア外やドリブルに対しては、進む方向の手は、手のひらを上に向けてボールチェックに備えます。反対の手は、肘を曲げて耳の辺りに開いて構えます。手はこのポジションが動きやすいし、ドリブル対応やパスチェックに有効です。

ヒール=トゥでいうと、足が開いている方（トゥ側）がストロングサイドですから、そのまま手のひらを上に向けて進みます。後ろの手は、肘を曲げて耳の辺りに開いておきます。

フットワークは、進む方向の足から出します。ですから床をキックするのは反対の足です。そして、ステップが常に先になるように進みます。これをステップ・ステップと呼びます。この足さばきは、かなりの練習が必要です。従来はスライドステップ（進む方法の後足から出す）が主流でしたが、スライドステップですとボールマンのドリブルで逆を突かれたときに対応が遅れますから、ステップ・ステップを推奨します。

ステップ・ステップで対応し抜かれそうな場合は、リリースステップです。進行方向につま先を向けて体はボールマンに向けて全力で付いていきます。手は加速するために振っても構いません。ランニングステップで対応してもいいと思います。