

令和4年6月13日

南の風 For Junior96

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

この96号では、1on1ディフェンスのプラス1を書きます。91～92号で触れなかったボールマンディフェンスの考え方です。

バックコートとフロントコートでのボールマンディフェンスです。プレスディフェンスではないという前提で進めます。

原則として、バックコートでのボールマンディフェンスは、自分のノーズ（鼻）を相手の内側のショルダーに置くことを維持するのではなく、コースチェック（相手のコースを潰すようにする）をします。

なぜなら、ドリブルをさせて8秒やショットクロックを潰すことと、コースチェックでドリブルチェンジをさせることでミスを誘うのが目的です。なるべくドリブルに手間をかけさせるのです。もし抜かれたとしても、バックコートならば修復が可能だからです。

フロントコートに運ばれた場合は、ノーズショルダーを維持してラインディレクションします。安易にコースチェックをしてしまうと、抜かれるリスクが高くなりペイントに侵入されたり、アドバンテージ（アウトナンバーやノーマーク）をつくられたりするのを防ぐためです。そして、95号までに紹介したマンツーマンディフェンスの原則に沿って守っていきます。

私が現在指導している、マンツーマンディフェンスの原則4つです。

- 1 スタンス（構え）
- 2 ポジション（位置、場所）
- 3 ビジョン（視野）
- 4 トーク（声かけ）

1のスタンスは、体の構えことです。ミニバスの時代から、動きやすいスタンス（股関節を倒して、お尻を後方に引く姿勢）を取ることが大切です。バランスを崩さず、次の動作に移りやすい構えということです。ランニングや方向変換、急ストップの状態から、瞬時に膝の力を抜いて（ひざを曲げるのではない）構えられるようにします。すべての動きのための準備になります。ハンドワークも忘れずにおこないましょう。（ハンズアップやディナイ、ピストルの手の構え等）

2のポジションは、守る位置、場所のことです。相手のパスやドリブル、オフボールマンのカットに遅れずに、ポジションチェンジが素早くできるようにしておきましょう。移動するときの足さばきは、原則として両足キックによるリリースステップ（クロスステップ）です。一気に加速したいときには、個のステップが最適です。

3のビジョンは、視野です。ボールや自分の相手だけを視てしまうことがないように、2線、3線は体の向きをよくして、ボールマンと自分が付いている相手の動きを常に視るように心がけましょう。

4のトークは、3の視野を広げて得た情報を伝え合うということです。『声』は伝える手段として最も速いので、相手がやろうとしていることや自分がやるべきことを素早く伝え、**連携して守る習慣**をつけることが重要です。