

令和6年5月18日

南の風 For Junior 153

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

私が開いている『スピカバスケットボール教室（中学女子）』の選手から、次のような質問がありました。中学の部活動で、「自分がボールを持ったとき、攻めていいのかパスするべきなのか迷ってしまう」、また「ボールを持っていないとき、どう動いたらいいのか分からないことがある」という質問でした。

初心者や経験の浅い選手は、同じような悩みを持っているのではないのでしょうか。そこで今回は、バスケットボールの攻め方を取り上げます。その中で質問の答えを見いだして行きたいと思います。

オフENSEの基本となる『**ゲームモデル**』を中心に進めます。バスケットボールという競技は、次の5つの局面があります。

- 1 **トランジション（キャスティング）** ⇒ 走りながら配役する局面
- 2 **クリエイト** ⇒ チャンスを作る局面（1回でうまく行かないときはリクリエイト）
- 3 **チャンス** ⇒ ①ノーマーク（オープン） ②クローズアウト ③ミスマッチ（高さや速さ）
- 4 **ブレイク** ⇒ ヘルプやローテーションを打開しようとしている局面
- 5 **フィニッシュ** ⇒ シュート、リバウンドの局面

バスケットボールは、以上の5つの局面が24秒で成り立っています。

そしてゲームの流れとして、**ハーフコートディフェンス**でリバウンドを取ったり、パスカットしたりして、次に**トランジションのオールコートの速攻からボール運び**に移り、**ハーフコートオフENSE**になり、シュートで終わったり相手にリバウンドを取られたりして、**トランジションディフェンス**となり、ハーフコートディフェンスになる。**この4つの局面**（口で囲ったもの）がぐるぐる回って展開して行くのがバスケットボールゲームなのです。

そして、ゲームが流れていく中でうまくいかないとき、上の4つの局面のどこに問題があるのかと考えることが重要になります。

例えばハーフコートのオフENSEがうまく行かないのか、トランジションのディフェンスに問題があって破られているのか、いいシュートが打てていないのはボール運びがまずいのかなどを考えていって、4つの局面からチームの問題点を探っていくのです。そこで今回は、次の4つの局面

ハーフコートディフェンス → **トランジションのオールコートの速攻&ボール運び** →
ハーフコートオフENSE → **トランジションディフェンス**

をさらに5つ（上記の①～⑤）に分けて、説明したいと思います。

まず1のトランジションです。これはキャスティングとも呼ばれます。ディフェンスリバウンドを味方が取った瞬間に、走りながら何をするか配役です。そしてボールを安全に運びながら誰をどこに配置していくのかが、トランジション局面になります。速攻で誰がどこのコースを走るのか、ゆっくりしたボール運びからセットで誰がどこに立つのかということです。

次のクリエイト局面は、ディフェンスがマッチアップして来たことを前提に、オフENSEのチャンスを作っていくことになります。次号にします。