

令和7年4月 5日

南の風 538

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

令和7年度も『南の風』をよろしくお願ひします 4局面の原則の続きです

●シームレスに戦う力を発揮し続ける

局面の切り替わり（例えば、キャスティング（トランジション）→クリエイト）を淀みなくつなぐことができているかどうかという視点は、意外と気づかないところだと思います。それぞれのプレーを「点」としておこなうのではなく、つながりのある「線」のイメージを持ってプレーすることが重要になります。シームレスというのは「継ぎ目のない、縫い目のない状態」のことで、自分たちはプレーを停滞させず、また相手にはプレーを停滞させるように仕向け、優位性を獲得することでパフォーマンスの向上を目指すコンセプトでもあります。パリ五輪に出場した女子日本代表もこの「シームレスな戦い方」をコンセプトにしていました。「シームレス」は各カテゴリーでも大きな目標になります。

(1) 攻撃的局面（ハーフコートオフェンス）

攻撃的局面とは、自チームがボールを保持している状況です。この局面では、「得点を取る」という目的を常に見失わず、原則に沿ってプレーしていくことが大切です。スムーズな流れの中で得点力アップを狙いますが、一方で状況の変化に対する柔軟な対応を大事になります。

原則①期待値の高いシュートを選択する ▶得点を取る

得点するため、また相手より1点でも多く得点してゲームに勝つためには、期待値の高いシュート多く打つことが必要です。期待値の高いシュートを多く打つことができれば総得点が高くなります。動画等で自チームのシュートシーンを振り返って検証することをお勧めします。チーム選手個々のシュート能力を加味したうえで、チームとしての総得点が高くなるように、期待値の高いシュートの機会が多くなるようなオフェンスを目指します。

●期待値の高いシュート

期待値の高いシュートとは、得点効率の高いシュートのことです。期待値とは、ある試みをおこなったときの結果として得られる数値の平均値です。シュート率を50%とすると、2Pシュート（2点）の期待値は $2 \times 0.5 = 1$ 点、同様に3Pシュート（3点）の期待値は $3 \times 0.5 = 1.5$ 点となります。得点効率が高いとは、同じ総得点を得るために要するシュート本数が少ない、あるいは同じ本数のシャーとを打った場合の総得点が多い、と言うことです。一定のレベルに達したチームにおけるシュート率を加味した場合の期待値の高いシュートの順位は、次のようになります。

- ①レイアップシュート ②フリースロー ③3Pシュート ④2Pシュート（ペイント内）
- ⑤2Pシュート（ペイント外）

以上です。続きは次号にします。