

# 南の風 549

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号からの守備局面（ハーフコートディフェンス）の続きです

## ●セカンドチャンスを与えないディフェンスリバウンド

相手にセカンドチャンスを与えないための目標は、ディフェンスリバウンドを確実に確保することです。そのためにはリバウンド争いで先手を取ることです。先手を取るためにはボックスアウトをするうえで「ステップアウト」→「ヒットファースト」→「ステップスルー」が重要になってきます。

### (1) ステップアウト

ステップアウトとは、ゴールから離れるように動くことです。誤ったシーンとして、シュートを打たれたときに、ディフェンスがゴールに向かってステップインすることがあります。無意識にゴール近辺へと入り込んでしまうため、相手にオフェンスリバウンドへ入るスペースを与えてしまうのです。またステップインすることで、自分の頭上をボールが超えてしまうこともあります。まずはゴールからステップアウトするようにします。

### (2) ヒットファースト

ヒットファーストとは、文字通り、先に自分から相手にコンタクトすることです。

### (3) ステップスルー

ステップスルーとは、簡単に言えばフロントターンです。ボックスアウトをするうえで非常に大切なスキルです。なぜなら、フロントターンでコンタクトをしたほうがすばやく動けて踏み込める分、コンタクトに対して強いからです。しかもボールと自分のマークマンの両方を見ることができます。

#### ▶ステップスルーサイドに呼び込んでステップスルー

自分のマークマンをディレクション（direction：方向づけること）してステップスルーサイドに呼び込んでおいて、ステップスルーをするやり方もボックスアウトボックスアウトをするうえで重要なスキルになります。

例えば、ステップスルーをしようとして右手で相手にコンタクトしたとき、相手が自分の左側に動いたら、右足を出して体をぶつけられます。しかし右側に来たら、バックターンで止めるしかなくなります。それをコントロールするためには、最初のコンタクトをする際に、相手の左肩に自分の鼻を持っていくようにコンタクトします。すると相手は自分の左側に行きたくなります。バックターンで相手の動きを止めにくくと、バランスを崩しやすくなり、またコンタクトをする際に背中で相手を押そうとするので、出力が小さくなります。それを解消するためにもステップスルーをしながら体の側面でコンタクトします。体を横向きにしてボックスアウトをすることで出力も大きくなります。

### (4) 守備から攻撃の局面（トランジションオフェンス）

守備から攻撃の局面は、相手チームからボールを奪った状況と、相手チームに得点されたときがあります。前者が一般的に言うトランジションオフェンスです。次号にします