

2013 Autumn

The Backboard

[バックボード]

Vol.

1

日本バスケットボール協会
テクニカル委員会
コーチコミッティー監修



- 02 実践で生きるシューティング
(株)北海道バスケットボールクラブ代表取締役、レバンガ北海道／折茂 武彦
- 06 スペインにおけるバスケットボール事情
早稲田大学男子監督／倉石 平
- 13 「バスケットボールにおける体力トレーニングについて」
男子日本代表専任S&Cコーチ／小山 孟志
- 24 コート上から見るトランジション・オフENSE
元日本代表／佐古 賢一
- 30 ポジションレスバスケットボールの実践
白鷗大学女子監督／佐藤 智信
- 37 2013 U-24 女子ユニバーシアード報告
U-24女子ヘッドコーチ／萩原 美樹子
- 56 1対1ディフェンスに関して
羽田ヴィッキーズヘッドコーチ／星澤 純一
- 61 バスケットボールにおけるパッシング・ゲームの原則
日本体育大学男子ヘッドコーチ／藤田 将弘
- 66 『REDEEM』
東海大学男子監督／陸川 章

“The Back Board” 発刊にあたって

「The Back Board:JBAコーチングジャーナル」を発刊することになり、大変うれしく思います。

かねてより、日本バスケットボール協会・コーチコミッティグループ（旧コーチ育成委員会）として、全国のコーチの方々に対して、情報（何を、どのように）を伝えていけばよいかを考えてまいりました。

今後は、指導法、新しいスキル、戦術戦略に至るまで、各カテゴリーの著名な方々に執筆いただき、それを発信する所存です。また、皆様が最も知りたかった国際競争力、アジアでの戦い、世界での戦いなど、各カテゴリーの日本代表の戦いぶり、そして世界の潮流、アジアの潮流などを現場で指揮したコーチもしくはアシスタントコーチに執筆いただく予定です。定期的に行っているコーチクリニックですが、何とか回数も増やしていきたいと考えております。それらも、しっかりと発信したいと思います。余りにも盛り沢山で、浅く薄くなるのではないかという懸念もございますが、しっかりと踏み込んで発信し、雑誌や新聞、そしてテレビでは表現できない、コーチの専門分野としての表現をしていきたいと思っております。

日本のバスケットボール界は、世界から見ると地理的にも“ファースト”であり、情報の多くが欧米からでした。しかし、デジタル化が進む昨今、瞬時に情報をキャッチし発信していきたいとも考えています。バスケットボールは、まだまだ未完成のボールゲームと言われ、2～4年の間でルールの変更がなされています。つい最近もコートデザインが変わり、まだ整備されていないコートすらあります。そのような情報も、なぜ変更になるのか、そしてどのような考え方で変更になったのかから始まり、変更の内容を熟知できるようにとも考えています。

コーチの皆様が、より早く新しい情報を入手し、すぐにプレイヤーに提供できるようにしたいと思います。このジャーナルが日本のバスケットボールの情報の発信源となり、そして強い国際競争力を持ちアジアのチャンピオンとして、常に世界大会、オリンピックに出場できる、“強い日本”を創出できればと考えています。皆様の力が、一つの方向に向き、大きな渦を巻き日本を創っていききたいと思います。

日本バスケットボール協会テクニカル委員会
コーチコミッティグループ、グループ長
倉石 平

実戦で生きるシューティング

(株)北海道バスケットボールクラブ代表取締役 レバンガ北海道選手 折茂 武彦

シュート確率を上げる為に様々な練習方法や考え方があるが、どの方法も実戦で活用出来なくては意味の無いものになってしまう。

実戦での活用とは「ディフェンスにマッチアップされている状態で、シュートを打つことができるかどうかの見極めをいかに行うか」また、「いかにノーマークの状態を作り出すか」という2つの場面を表現することが出来る。

この2つを成立させるために共通することは双方ともに、シュートに行くまでの過程が重要であり、特にディフェンスとの駆け引きをすることで確率の高いシュートを打つことが出来る。

今回はこの駆け引きを皆さんに伝えることで、実践で活用出来るシュートを身につけ、確率向上に結びつけていただきたい。

I. ディフェンスとの間合い

試合ではボールを受ける時、ディフェンスにマッチアップされているケースがほとんどである。ディフェンスがいる状態でより確率の高いシュートを打つ為には、そのディフェンスとの間合いを確認し、判断しなくてはならない。

シュートを打つことが出来る、自らとディフェンスとの間合いを知り、見極めることが出来ればスムーズにシュートモーションに入ることができ、迷い無くシュートを打つことが出来る。迷うことなくシュートすることが出来れば、シュートの成功率も高くなる。この間合いは個人によって様々である為、練習を重ねて行く中で習得する必要がある。私の場合、ディフェンスとの間合いが腕一本分

あればシュートを打つと決めている。その間合いが「近い」場合は当然シュートを打つことが難しい為、新たな次の展開を考えなくてはならない。最適な間合いでボールを受けることによって、その間合いがシュート確率にどの様につながっていくかがわかる。

最適な間合いを保つ為にはボールミート(キャッチ)するまでの過程が重要である。

II. 最適な間合いの作り方

I で述べた間合いを作るにはボールミートするまでの過程が重要であり、様々な動きが用いられる。

いくつかの過程がある中でも、ボール方向へミートする時には「ディフェンスとのズレ」を作ることによって最適な間合いを作ることが出来る。

私が試合中にもっとも多く活用する方法の一つとして、スクリーンプレイを用いることによってディフェンスとのズレを作る。

a,スクリーンを使ってボールを受ける

図 a-1

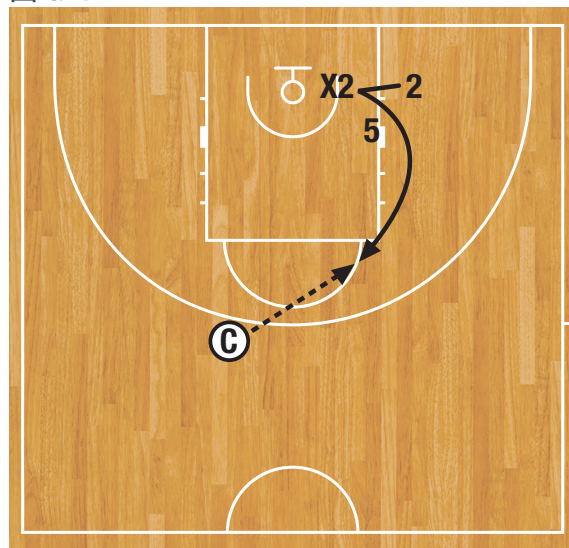
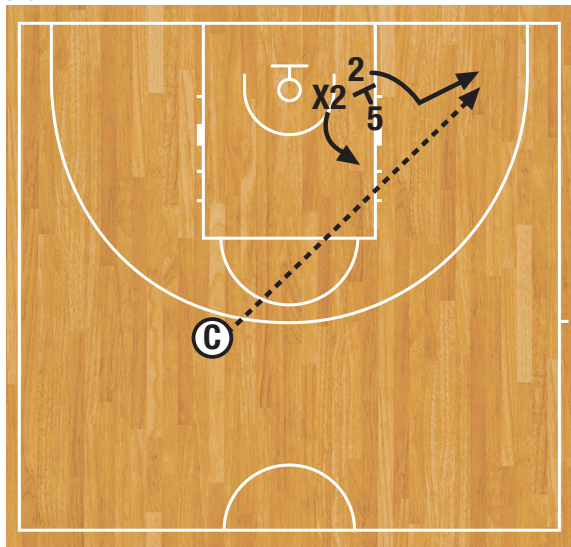


図 a-2



例えば、図a-1のように、ボールがトップまたはウィークサイドのウィングにある場合、②は⑤のスクリーンを使ってボールを受ける。その際の動作として②はリングに最も近い位置まで動きX2を引きつける。ディフェンスはボールサイドに動くオフenseに対して必ずボディチェックにはいる為、スクリーンがかかりやすくなる。この動作がディフェンスとのズレを作るポイントの一つである。②はX2がしっかりとスクリーンにかかっていることと、X2の動きを確認することによって、どこにシュートエリアができるかを判断する。例えば、図a-2のようにX2が②の動きを読み、先にシューティングエリアに移動した場合は、すぐさまシューティングエリアの位置を変更する必要がある。この場合のシューティングエリアはコーナー付近となる。スクリーンを使う時には、スクリーンを使う直前までを「ゆっくり」、スクリーンを使う瞬間からミートまでを「速く」とチェンジ・オブ・ペースを用いることと、ブラッシングムーブ（スクリーナーのすぐ横を通る。ブラシを使うように、スレスレを通ることを指す）を使うことで、より一層、ディフェンスとのズレを大きく作ることができる。1秒以上のズレを作ることが出来れば、それは最適な間合いと言える。

しかし、最適な間合いが保てたとしてもシュートポジションからリリースまでの時間が遅くはせつかくの間合いもディフェンスに詰められてしまい、意味が無いものとなる。

ボールミートからシュートリリースまでの流れを早くするためにはどのようにするべきなのか。

Ⅲ. キャッチからリリースまでのスピード

キャッチからリリースまでのスピードが速ければ速いほどノーマークシュートを打つ機会が多くなる。逆に遅ければディフェンスに間合いを詰められ、タフショット（ディフェンスの激しく厳しい状況でのシュート）になる場合が多くなる。

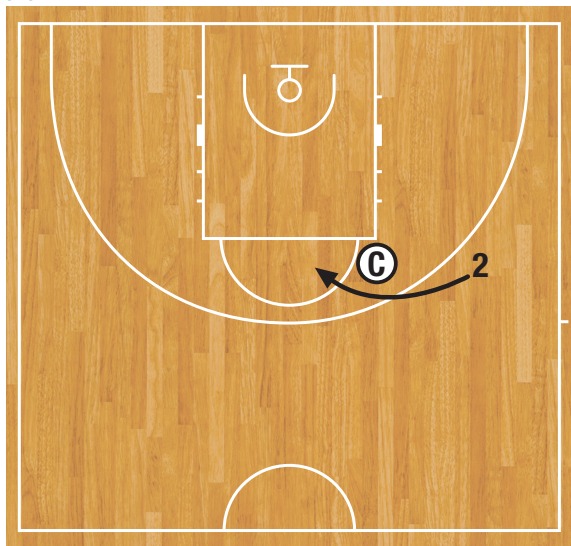
このスピードを速くする為には、まず、ボールをキャッチする姿勢が大切である。

ボールをキャッチする手を「ポケット」と言い、このポケットの手と肘のラインが床とほぼ平行になるように構えることがポイントである。平行にすることによってすぐさまシュート体勢に入ることが出来るからである。

また、ボールミートと同時に両足のつま先をリングに向け、トリプルスレットポジションを構えることも重要である。このトリプルアタックポジションになることで、ディフェンスとの間合いを判断した後、すぐにシュートを打つことが出来る。

図b-1のようにエルボーから◎がボールを出し、2がフリースローラインの延長線からボールをミートする。この際に注意しなければならないのが、両足のつま先がしっかりリングに向いていることを確認する。

図 b-1



この動作によって、つま先の方に身体が自然に向くので、これを意識することによって必ず身体がリングに正対することになる。しかし、残念なことに多くの子ども達がこのドリルを行うと、軸足のつま先はリングに向くがもう一方のつま先はリングに向かないケースが見られる。この場合、次の動作まで行くのに1秒程度の遅れが生じてしまう。特にウィークサイドのウィングからパスを受けると、つま先はボールのほうを向いてしまい、身体を捻った体勢となる。この為、導入の練習時にはエルボーからボール出しを行い、正しいミートを習得することが望ましい。その後、IIで述べたスクリーンを用いてのドリルを行うことを薦める。

このモーションを速くすることで、確実なノーマークシュートを打つことができる。

IV. より確率の高いシュートを放つ

より高い確率のシュートを放つには、脚から指先まで意識することが必要である。

特に意識して欲しいポイントはシュートバ

ランス（シュートに対するボディバランスを指す）を常に一定にすることである。すなわち、身体を支えている脚を使い、床を蹴る力をボールに伝えることがシュートバランスを安定させることにつながる。この時、床を蹴る力は真上に飛び上がり、着地点もほぼ同じ位置にいることが大切である。身体のブレが生じることはシュートのブレにもつながるのである。

最後に指先がリングに向いていることにも注意していただきたい。中指と人差し指でボールをしっかりと押し出し力を伝え、その指がリングの範囲内に収まることが理想である。この指先がリングの範囲外に向いているということはシュートの方向がズレていることとなる。たとえシュートが決まったとしても、ボールの回転方向がブレている傾向にある為、軌道が不安定となる。

始めは、シュートのイン、アウトを見ることよりもフォロースルーを保ち、指先がリングに向いていることを確認していただきたい。

シュートの確率を求めるときは、シュートが入る、入らないを考えるのではなく、常に正しいフォームでシュートが打っているかどうかを意識し確認しながら練習することが大切である。

V. シューティングドリル

今回は2つのシュートドリルを紹介する。

1、ボールの軌道を確認するドリル

ここではIIIとIVで述べたシュートフォームを構え、リリースの瞬間に身体之力（主に膝、肘、指先）をしっかりとボールに伝え、行方を確認することが出来る。

- a. コートラインに落下地点になる目印をつける。
- b. 落下地点から距離をおき、コートラインの真上にボールが来るようにシュートフォームを構える。

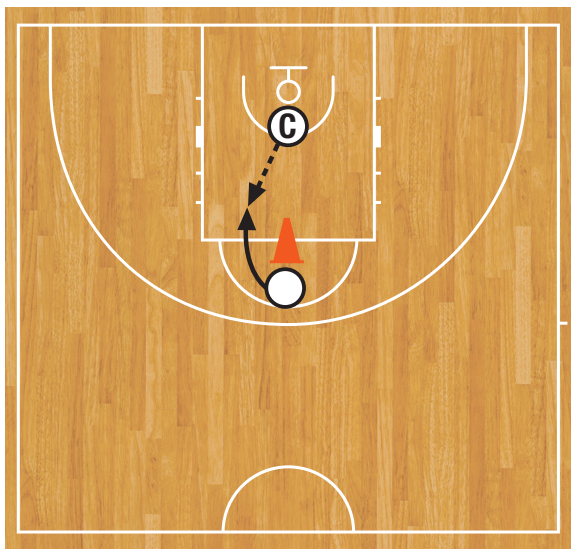
- c. 身体を真上に伸ばすように膝→肘→手首→指先の順に力をボールに伝えシュートを打つ。
- d. この時にボールの軌道がラインから外れず、落下地点に落ちるよう意識する。



- e. シュートフォームを崩さないように、徐々に落下地点との距離を伸ばしていく。軌道が安定したら実際にリングでシュートを打ち、確率を求めると良い。

2、ムービングシューティング

図2



- a. コーンの位置でトリプルスレットポジションに構えスタートする。
- b. 左右交互に2歩または3歩前の距離に移動しボールをキャッチする。移動の時はトリプルスレットポジションの低い姿勢で移動し、ターゲットハンドを準備する。また、コーンからキャッチする位置までは試合と同じスピードで移動する。
- c. シュート後の動きとしては、入った場合、ジョグでコーンに戻り、逆サイドに移動する。外した場合は自らリバウンドに入りセカンドショットに入る。
- d. この動作を繰り返し下記のような制限を加える。
 - ・○本中○本決める。
 - ・○分間に○本決める。
 - ・○本連続で決める。 など

今後、日本が世界に通用する為に取り組まなくてはならないことはシュート力であると考え。ガード、フォワードの選手だけがアウトサイドシュートを打つのでは無く、インサイドプレイヤーもミドルレンジやアウトサイドシュートを習得することで、世界で戦う武器となるであろう。

特に小学生や中学生の一番、スキルを吸収できる時期にこのような動きを学ぶことでシュートの確率アップに繋がっていただきたい。

スペインにおけるバスケットボール事情

早稲田大学バスケットボール部監督 倉石 平

スペインにおけるバスケットボールの現状

過去に4度スペインを訪れ、現地のコーチングスタッフや協力関係者、およびスポーツエージェンツから聞き及んだことを以下にまとめた。今後、詳しく調査する必要はあるが、「スペインにおけるバスケットボール事情」を紹介したい。

(1) 幼少期からの一貫した指導

まず一番幼少期の年代、U-12に該当する年代であるが、日本においてはミクロ（小学1、2年）、フレッシュ（同3、4年）、ミニ（同5、6年）と分けて指導している。この部分に関しては詳しく調査ができなかった。したがって、聞いたことのみを紹介すると、この年代では、ゲームはするが日本のように勝敗にこだわった大会のような形は行っていないと言う。そして地域のトップであるクラブチームが中心になってスクールを開催しているようだ。このスクールがとても重要であり、それぞれの指導者が、次のカテゴリーへ進むプレイヤーをセレクトしているのである。

ここからは次のカテゴリー U-13のことを述べるが、一番多く訪問したバルセロナ（FCバルセロナ）のクラブについて書きたい。エージェンツから聞くところによれば、“クラブにはそれぞれの理念があり、チャンピオンを優先させる、勝つために存在するクラブとクラブを存在させるため、良いプレイヤーを作ることに趣をおく育成クラブがある。”と述べている。以上のことから私が訪問していたFCバルセロナは明らかに前者であり、勝利至上主義の観点からクラブ運営をしているということを冒頭に言っておきたい。

本題に戻るが、U-13であるが、バルセロ

ナ市内のベストな10人（U-12の現状で）をセレクトして、FCバルセロナU-13に入れる。入団したプレイヤーはもちろんのこと両親もとても誇りに思うほどの名誉なことであることは言うまでもない。バルサの練習場で、そしてバルサの練習着を着て練習できるからだ。



ここでの育成は、専門のトレーニングコーチがつき練習の30%以上にわたりストレングス、つまり体の発育発達に合致した全面性のトレーニングに力を注ぐ、バスケットボールのスキルも、ヘッドコーチとアシスタントコーチがおり、基礎基本的な事柄ばかりである。いろいろなドリルは、多角面から見てのドリルである。ゲームに関しては、近場ではベストな10人をセレクトしているわけで、対戦相手がいないといえる、1学年上など工夫してゲームを行っている。場面によってはバルサの中で上の学年とゲームすることさえある。また、学問的なこともあるため、夕方にしか練習はしない格好になっている。日中はそれぞれ学校に通う形である。その他としてメンタル的なことが重要な年齢であるため、心理学者が練習場にいることも忘れてはならない。ただこの心理学者は、U-13のみ

ではなくU-18までのカテゴリーをスタッフ一人で賄っている。

次にU-14である。この年齢あたりになると、スペイン国内、そして他国からも優秀なプレイヤーが参加してくるのが特徴である。サッカーで言うメッシ、彼も幼少期からバルサで育てられた逸材である。彼と同じようにして育てられたのが、バスケットボールで言うガソル（パウ、マルク）兄弟、ファン・カルロス・ナバーロ、そして現在クリーブランド・キャバリアーズで活躍しているアンダーソン・バレジャオなどもバルサから生まれたプレイヤーである。バルサは、寮を持っており、現在はサッカーが70人以上、バスケットボールが10人程度在籍していると聞いた。

ここで、FCバルセロナの寮（サッカー、バスケットボール、ハンドボールのプレイヤーと一緒に住んでいる。）と勉学面のことを述べたい。寮はごく普通の日本で言う大学の寮とまったく変わらない環境である。ただ大きく異なることが大学生ではなく、中学生年代であるということである。したがって義務教育であり、勉学に関しても基礎基本的な事柄（一般教養）を学ぶ時間帯なのである。しかも体も2次成長期中、もしくは終わったばかりという人間にとって最も重要な時期なのである。ここでバルサの特徴的なことがある。それはバルサ自身が市民球団であるということである。日本で言うとプロ野球の広島東洋カープのような存在なのである。市民の方々の出資の基で作られている球団のため、その恩返しが不可欠なのである。そこでバルサは何を一番に教育するかであるが、これがなんと言語教育なのである。バルサのカタルーニャ地方は、スペインでも独特な文化を持ち、言語もカタルーニャ語（略してカタランとっている）で話す、そして地元テレビもカタランで放送する、そのためおらが街の一員という意味合いもこめて、先ずカタラン

を話せることが求められるわけである。その結果、0時限目、早朝7時からカタランの授業があるわけである。その他にスペイン語、そして英語である。なぜ英語かというと、ユーロを転戦するわけで、ここで使われる言語が英語だからである。したがって幼少期から少なくとも3ヶ国語が話せるといわれている。そしてその後1時限目に間に合うように中学校へ通うわけである。蛇足であるがスペインの中学校は16歳までの4年生で、しかも誰もが進級できるのではなく、2割程度が落第すると聞く、非常に厳しい制度である。

本題に戻るが、このあたりから本格的なドリルも含まれるようになり、他のクラブともゲームを始める。もちろんコーチングスタッフは、ヘッドコーチ、アシスタントコーチ、ストレングスがそれぞれおり、加えてメンタル的なサポートである。

U-15になると、他国のプレイヤーなどに入れ替わりがあり（バルサの中で他のクラブ等に優秀なプレイヤーが出現すると、すぐに入れ替えがなされる）10名には入るのがなおのこと難しくなる。このころになるとその年毎に変化はあるものの、およそ2mを超えるプレイヤーが3から4名、在籍していた。

練習は、基礎基本のドリルから応用、ファンダメンタルから実践の応用（具体例として、ディフェンスのローテーション、抜かれた時のシチュエーションドリルなどを指す）へ徐々に移るころである。なぜならばこのころから体もしっかりとし、次の年に行われる国対抗やクラブ対抗のゲームでチャンピオンが争われるようになるからである。コーチングスタッフは従来どおりの布陣である。

U-16に関しては、このころになるとチームプレイに関する事柄（チームルールに関すること。オフENS、ディフェンス、トランジションなどのチーム戦略としての決め事）も多くなる。ディフェンス、オフENS、トランジションと個々の技術を中心に磨く格好

になる。また場面によってはパートの練習も出てくる。ビッグマンの練習やガードの練習といった具合だ。コーチングスタッフは、従来どおりである。

U-18に関しては、17歳、18歳でひとつのチーム、しかも12名となる。ここで2つあった学年が一つになるわけで厳しきふりがあるわけである。そしてゲームも頻繁に行なわれるようになり、クラブ同士国内や国外ともゲームを多くするようになる。また、上位のチーム、トップチームやセカンドチームにけが人が多く出た時、“お呼び”がかかったりする。“お呼び”とは、練習やゲームにプロのチームに加わることを意味する。成果がよければ、そのままトップに加わることもある。飛び級は当たり前なのである。北京オリンピックでいきなり有名になったリッキー・ルビオも14歳くらいからプロのゲームに出ていたと聞いている。ここでの活躍が将来の自らの地位を築くことになるのである。プロになれるか否かは、ここで決まるといっても過言ではない。

ここまでのU-13からU-18までの育成期間は、カンテラ（育成機関）全体をコントロールする存在であるジェネラルマネージャーが存在する。もちろん一貫したバルサとしての方向性があり、そこから脱線しないようにしっかりとコントロールをしている。また、育成ということから、メンタル面のフォローが不可欠であり、個々のプレイヤーの細かなことまでしっかりと見ているのがポイントであると感じた。

(2) プロチームにおけるセカンドチーム

プロチーム、それこそ有名なナバーロやガソル兄弟を輩出したFCバルセロナ、これがトッププロであるのに対して、2軍に該当するチームが存在する。MLBであれば3A、2A…などがそれに当たる。NBAでは、下部組織を持たないが、NBDLやCBAがそれに該当

するが、スペインリーグのようにビッグクラブは、下部にセカンドチームを持つのが普通のようなのだ。しかも、その下部組織が、トッププロの下部リーグに当たる2部に所属するといつても面白い存在である。1部にトップチームが、2部にセカンドチームが在籍。ただし、2部で1位になっても、1部へ上がるためにはお金が不可欠。そこで、セカンドチームは1部へは上がらない。もしくは、上がれない。

次に、チームの構成であるが、もちろん外国籍のプレイヤーは存在する（スペインリーグ、ユーロリーグに関しては、ユーロ圏のプレイヤーは国内プレイヤーと同様の扱いになるが、旧ユーゴ圏、旧ソ連、ユーロ外のプレイヤーは外国籍となる）各チームに何人でも所属してよいが、ゲームの際はコートに2名しか出場できない。また、12名に2名しか登録はできないという形になっている。そして内容であるが、ほとんどのプレイヤーがU-18のジュニアチームから上がってきたプレイヤーである。しかしアマチュアからプロへ待遇が変わるため、今まではクラブから一切サラリーを支給されていなかったのが、この時点からサラリーが支払われる。ただその支給されるサラリーであるが、本当に薄給で日本円にして100万円から250万円程度と聞いた。まさに“ステイハングリ”といったところなのだろうか。そのプレイヤーは、セカンドチームに所属しながら19歳や20歳くらいであるから、大学へ通うプレイヤーもいる。地元の大学バルセロナ大学、カタルーニャ体育大学などへ行っているようである。彼らに加えてベテランのプレイヤーも存在することも見逃せない。いずれもトッププロを夢見ているのである。ちなみにバルサのセカンドチームは、リーグの中盤に位置していた。それなりに相当の実力と思われる。

セカンドチームからトップチームへというのが、このチームの存在意義であると考えて

のであるが、現実1年間でどのくらいのプレイヤーがあがるのかというと、平均すると1名未満ということらしい。とても厳しいという回答である。なぜなら勝つことという至上命題があるFCバルセロナにとって即戦力以外いらないのである。つまり育成といっても育ててという格好より、1人でも即戦力が見つければ良いとしか考えていないようだ。世界中に目をくばり、NBAと同様のスカウトを繰り返している感じである。チームのサラリーキャップも30億円程度使っていると聞き及んでいる。そうなると、育成より目の前の1勝なのかもしれない。ただこのセカンドチームにはU-18やU-20のスペイン代表プレイヤーが存在するのである。そして最後に付け加えておくが、他のスペインリーグ（ACB）のチーム（1部18チーム、2部20チームで構成されている）へ行くプレイヤーもいる。バルサには入れないが、他のチームにはより好まれてスカウトされるわけである。スペイン自身を大きく考えれば、強化の一端を担っているとも言える存在である。



(3) トップチームについて

トップチームは、ユーロでも名だたる、そして世界でも名門といわれるクラブである。NBAのプレイヤーもたくさん排出、そしてNBAにも匹敵するユーロリーグでもここ数年は必ずベスト4に入る強豪チームである。スペイン国内では、バルサとレアルマドリッドがとても有名である。ただこの2つのクラブに肉薄するようなチームも出てきている。とても注目を浴びるACBスペインリーグで

ある。最近は9月初めから中旬にNBAのチームがスペインへ遠征しゲームを行なっている。以前に行なっていたマクドナルドカップに匹敵する形のゲームになるが、以前のように圧倒的にNBAが勝利するといったような感じではないようであり、バルサやレアルが勝利するような場面もあると聞いている。

トップチームこそがFCバルセロナバスケットボールチームの看板であり、育成からセカンドのすべてのトップに立つ存在である。ここのヘッドコーチの存在、そして理念が、そしてそのヘッドコーチに影響を与えるジェネラルマネージャーが、チームの方向性を決めているといっても過言でない。ここでの方針が育成からセカンドチームまで一貫した形を形成している。また人材発掘、プレイヤーの発掘にも影響を及ぼしているといえる考える。

また、子供たちやファンに夢や希望を直接与えている存在もこのトップチームであると言える。というのは露出が最も多い存在であるからでもある。テレビや新聞そして雑誌に掲載されるのはこのトップチームであるため、仕方ないといえば仕方ない存在なのである。

ここのチーム構成は、14名から15名程度で構成されている。そしてゲームが行なわれるたびに12名がベンチにそしてゲームでプレイできる人数となる。怪我や病気を考えてのことであるが、お金もかかるのでトップのチームでも本当のトップしかこのような構成はしていない。ACBの中でも中盤以下のチームは12名構成で練習もゲームも行なっている。

次にゲームについてであるが、NBAに近い存在であり、NBAのように個が目立つような形よりも、テンポを遅くしたコントロールバスケットが主体。したがってセットプレイを中心に、NBAで60セット程度に比してバルサは、100セット（基本形が10～12セット程度で、そのオプションが8～10セット

程度というのがノーマル)を駆使してゲームをしている。日本では考えられないセット数でもある。ディフェンスにおいても、マンツーマン、そしてゾーンとここも多くが存在する。完全にコーチがコントロールする格好でゲームが推移する形である。そのセットの内容であるが、アメリカンスタイルはインサイドゲーム、それに比してユーロスタイルは、シューティングゲームといわれてきた。しかし最近アメリカはロンドンオリンピックを境に、そして3Pラインの拡大、フリースローレーンの変更を伴い、攻撃方法を大きく変化してきた。特にセンターらしきプレイヤーが存在しないアメリカにとって、インサイドゲームの異名をとっていたアメリカが、大きく変化してドライブやカットといった、小柄で素早いプレイヤーでの戦い方に変更してきた。ヨーロッパは、長い間シューティングゲームといわれるほど、アウトサイドのシュートを中心に構成されていた。ところが、ガソル兄弟に見られるように、世界のセンターはヨーロッパのプレイヤーが多くなってきた。そのため、旧アメリカのお株を奪うようなインサイドゲームを多用するようになってきている。ロンドンオリンピックの決勝で、アメリカ対スペインで見たようなインサイドゲームをユーロでは展開しているのである。アメリカとユーロで大きく逆の戦術を駆使している現在のよう気がする。ディフェンスも大きなセンターを持つユーロだけに、ゾーンなど戦術戦略を駆使した形が多く見られるようになってきた。どちらかというと呼びリバウンドをとっていた形から激しく仕掛ける形に変化したといえる。

(4) ACBとユーロリーグについて

トップチームは、しかもその中のトップは2つのリーグに所属することができる。ひとつは、ACBというスペインの国内リーグ、ホームアンドアウェーで行っている。18の

チームでリーグ戦が行われている。また、もうひとつのリーグ、ここはトップの4チームが(スペインは4チーム)参戦、ユーロ全体で48チームが参戦、最初のリーグは、6チームが8つのリーグを行う。ここもホームアンドアウェーでリーグを行う、そして上位の4チームが第2ラウンドに進む、そしてここでは2チームが第3ラウンドに進む、4つのリーグで、4チームずつリーグを行う、そして2チームが第4ラウンドに進む、2つのリーグで4チームのリーグが行われる。ここで上位の2チーム、つまり全体のベスト4が決定される。最後はファイナル4といわれ、準決勝、決勝と3位決定戦が行われ、1位から4位までが決められる。このファイナル4のトーナメントは、毎年開催地が決められている。

★ユーロリーグ

【レギュラーシーズン】

グループA	グループB	グループC	グループD	
A1位	B1位	C1位	D1位	
A2位	B2位	C2位	D2位	
A3位	B3位	C3位	D3位	
A4位	B4位	C4位	D4位	※上位 4チーム
A5位	B5位	C5位	D5位	
A6位	B6位	C6位	D6位	



【トップ16】

グループE	グループF	
E1位	F1位	
E2位	F2位	
E3位	F3位	
E4位	F4位	※上位 4チーム
E5位	F5位	
E6位	F6位	
E7位	F7位	
E8位	F8位	



【トップ16】

E1位				
F4位				
E3位				
F2位				
E2位				
F3位				
E4位				
F1位				

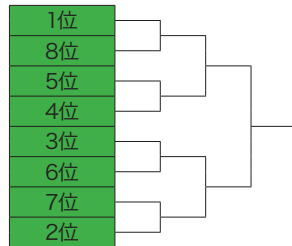
★ACB

【レギュラーシーズン】

1位
2位
3位
4位
5位
6位
7位
8位
9位
10位
11位
12位
13位
14位
15位
16位
17位
18位

※上位
8チーム

【プレイオフ】



次にゲームの間隔であるが、ユーロリーグが、毎週水曜日ないしまれに木曜日という格好である。そしてACBが毎週土曜日もしくは日曜日である。しかも、先ほども述べたが、ホームアンドアウェーであるため、火曜日から木曜日までヨーロッパ中を遠征、西はスペイン、フランス、東はイスラエル、トルコまで、広い範囲で行なわれる。次に金曜から日曜まで国内を遠征する。相当な体力が不可欠である。



(5) ACBに見るクラブ運営に関すること

ユーロリーグに関しては、各国のトップリーグであり、どのクラブも勝利至上主義のクラブである。逆にACBのリーグに関しては、ある程度の金額（リーグ参加料）が不可欠なため、ある程度のビッグクラブといえるが、半分以上は、育成に重きを置くチームとなる。なぜ育成に力を注ぐかというと、良いプレイヤーを見つけ出しそのプレイヤーを育てる。すると、トップのビッグクラブがそのプレイヤーを移籍で受け取るという図式である。移籍が合意すると、ビッグクラブは、育成クラブにビッグマネーを支払うという格好である。この金額が莫大であり、一人のビッグプレイヤーを育てるだけで1年以上のクラブ運営が可能となるのである。この金銭の回りが、いつかビッグクラブになるチャンスを生むことにつながるのである。スペイン、ギリシャ、イタリアなども同様なことが起きているといわれている。



(6) まとめ

今回は、スペインのFCバルセロナを中心に、スペインの現状を把握するために述べました。はっきりといえることは、誰もがプレイをできる環境にないということである。エリート教育であり、才能に長けたプレイヤーに光が当たるようになっているのである。詳しくは次回に述べるが、韓国や中国、そしてアメリカとてエリート教育であり、誰もがプレイすることができる環境にはないということである。日本は底辺の普及に尽力しその中から将来性があるであろうプレイヤーを見出す方法をとっている、諸外国は、バスケットボールががうまいかどうかよりも、先ず環境がバスケットボールプレイヤーになることが名誉であるという環境があり、そして運動能力に長けた大きな体の持ち主を捜す形をとっている。プレイヤーのモチベーションや将来へのビジョンも大きく異なると思われる。

現在日本において人気があるスポーツは、これは男子ということになるかもしれないが、野球とサッカー、日本において国際競争力がありプロがあり、夢が持てる競技という形である。その証に最近のドラフトされたピッチャーが195cmオーバーのプレイヤーもいる。サッカーも190cmオーバーをよく耳にするようになった。バスケットボールは、日本人の身長がそして体重が、大きくなり重くなり、ここ20～30年伸びているにもかかわらず、ナショナルチームやアンダーカテゴリーのプレイヤーが、体の大きさが伸びているどころか若干小さくなっているようにさえ感じている。人気もなくなりつつあり、このままでは競技者人口さえも減る傾向にある。われわれ指導者が真摯に受け止め、運動能力の高いプレイヤーをバスケットボールへ仕向けるように心がけなければ、将来はないように感じる。

一貫指導（教育）、指導者育成、そして育成、強化と一方向に進めることは当たり前であ

り、この上に、未就学児や小学校の低学年時期に体育の評価が5段階の“5”の児童をどうかしてバスケットボールへ方向付けさせることができないと、そしてこの児童の数が多くなるほどに良い成果が出てくると考えられる。

また、リーグについても現在は日本ならではの形、実業団という企業スポーツという格好を取っている。他国にはない日本独自の形である。プロでその競技専門で命をかけてプレイしている諸外国に対して、保険をかけている格好の日本、だめとはいえない状況であるが、果たして将来に向けどのようにすべきか。他の競技も含め考えなければならない状況にある。企業スポーツがここ10年で300以上無くなっている事を考えれば、もしかすると新たな方向性を示さなければならない時間帯に來ていると考える。サッカーであり（Jリーグ）そして野球（NBP）である形が自然のように感じる。そしてアジアのリーグであるが、ここは日本の将来も考えると、すぐにでも開催したほうが良いと考える。日本、中国、韓国、台湾、フィリピン、オーストラリア、ニュージーランドあたりまでのリーグをするべきに感じる。少し大変かもしれないが、問題も多いと思われるが、今は多少の無理をしてでも進めないと、ここアジア圏の将来はないように感じる。

今回は、日本を取り巻く環境、中国、韓国、アメリカなどの現状と日本の違いを検討して、将来の方向性を考え、日本の多くの問題点も挙げてゆきたいとも考えている。

「バスケットボールにおける体力トレーニングについて」

男子専任S&Cコーチ 小山 孟志

I. はじめに

これまで日本の男子バスケットボールは、国際試合の度にフィジカル面の弱さが課題として挙げられてきた。「体格や身体能力で諸外国に劣る日本が、体力面の強化を行なうことは急務である」ということは、何年も前からずっと言われ続けていることである。まずは、具体的取り組みを始めることが体力強化の第一歩である。そして辛抱強く長期にわたって継続することが必要である。

近年、世界のバスケットボールは、戦術戦略が多様化し、技術・体力ともに高度化した競技になりつつある。近年の世界選手権及びオリンピックを見ると、欧米諸国はもちろん、アジア諸国においても2mを越える長身選手がオールラウンドなプレイができるようになってきており、大型化の傾向が進んでいるといえる。

一方、アジアの中の日本の位置は、高さで劣るだけでなく、体格面の数値を見ても下位に位置づけられているのが現状である。国際試合において、一見、対等に戦えているように見える試合の中にも、実は理想的な戦略を遂行するだけの選手個々の能力（特に体力）が不足していることが原因で勝ちきれない試合が多くある。

このように、加速度的に成長を遂げる世界と、日本の現状を考えると、フィジカル強化の具体的取り組みを早急に講じなければ、世界はもとよりアジアの中でもさらに遅れをとることになってしまうことになる。今や強化の停滞は、後退を意味する。特に「コンタクトが弱い」という課題については技術面も含め多くの要素が複雑に絡み合っているため、時間をかけて長期的視野をもって強化を進め

ていく必要があると考える。

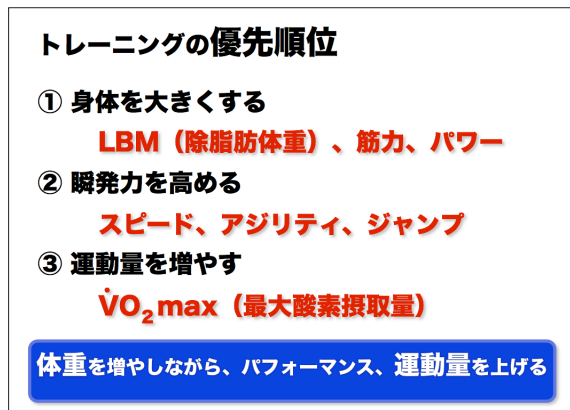
II. バスケットボールの競技特性

バスケットボールは「走」・「投」・「跳」というスポーツにおける基本的運動動作を網羅し、その動きは3次元において非常に高強度に展開されるスポーツである。コート上のプレイヤー数とコートの面積比率からしても、1人あたりのPlaying spaceは他の球技種目と比較して非常に狭いため、素早い反応、判断を伴った加速・減速・方向転換能力が要求されると同時に、コンタクトの強さが求められる。さらに、高強度のパフォーマンスを40分間継続するための間欠的な持久力が要求される競技であると言える。

III. トレーニングの優先順位

バスケットボールは非接触型の競技であると言われるものの、近年の国際試合においては、相手との接触は暗黙の了解となっており、インサイドだけではなく、あらゆる場面での攻防は激しさを増し、コンタクトに負けない体格やバランスが要求されてきている。特に、男子においてはコンタクトを伴いながらゴールに向かいシュートを決める技術が要求される為、トレーニングにより体重（除脂肪体重）を増やししながら、パフォーマンスを上げる事が課題となっている。また相手チームとの身長差を埋めるべくスピード・運動量が求められている。要約すると、以下の3つの能力に集約される（図1）。

図1 トレーニングの優先順位



この課題は、上背のない日本がコンタクトで負けず、平面での運動量で勝負するために必要な能力である。日本が諸外国と対等に渡り合うためには、まずは除脂肪体重量（＝筋肉量）を最低でもアジアの中で平均レベル以上にあげることが最低限かつ必須課題である。除脂肪体重量を増やすことについては、日本人は欧米諸国に比べ人種の違い、文化的な違い、遺伝など先天的要因からも差があると考えられるため、特に重要なポイントとなる。

また、国内でビッグマンと言われる2m前後の長身選手については、体格面の問題だけではなく、持久力が極端に低いという問題がどのカテゴリーにおいても顕著である。

この二つの課題は他のあらゆる体力要素のベースとなる基礎的な能力でありながら、近年の日本バスケットボール界において軽視されている要素であったように思われる。

先述の通り、近年のバスケットボールは、戦術戦略が年々高度化してきているため、技術向上のための練習にも多くの時間を必要とする。しかし、コンタクトスポーツ同様に、バスケットボールにおいても技術練習だけでは体力面を向上させることが困難であり、技術練習を後押しするための体力強化および傷害予防を目的としたS & Cトレーニングが必要不可欠であると言える。

IV. 体力面の指標を持つ

トレーニングを継続すると同時に定期的に測定を行い、具体的数値目標を掲げる必要がある。最終的にナショナルチームが何をどこまで引き上げたらいいのかが明確になると、それに伴い各カテゴリーに必要な目標値が提示できる。そこから抽出された課題を日本全体、各カテゴリーで共有し、世界を見据えたアプローチをしていくことが今後の日本バスケットボールの強化育成の基盤になっていくと考える。

このような背景から、JBA（男子）では2005年より国内トップレベル選手を対象に体力測定を行っている。現在（2013年4月）までに蓄積されたデータは延べ人数2,500人を越えている。さらに、体力測定と平行して、ゲーム分析や諸外国との比較検証など、医科学分野の基礎的研究を進めることで、日本が取り組むべき体力強化策を打ち出している。

測定項目はトレーニングの優先課題を基に、5つの体格項目と5つの体力項目の測定を行っている。

1. 体格項目

- a) 身長
- b) 指高（手を真上に上げた高さ）
- c) 指極（手を真横に広げた長さ）
- d) 体重
- e) 体脂肪率

2. 体力項目

- a) 筋力・パワー
1RM測定（ベンチプレス、スクワット、パワークリーン）
- b) スプリント
5m、10m、20m
- c) アジリティ
・ 10m×2.5往復
・ レーンアジリティ
- d) ジャンプ

- ・垂直跳び
- ・ランニングジャンプ
- ・助走両足踏切ジャンプ

e) 持久力

- ・マルチステージ

体格・体力面の目標値のガイドラインを作成することの最終目的は、日本代表選手の目標値をポジション別に提示することである。通常であれば、所属しているチーム内におけるポジションで分類するが、本稿では身長によって分類を行っている。なぜなら、本来の所属チームで相対的に身長が高く、センターポジションを担う選手であっても、日本代表となって試合をする際には、ガードやフォワードポジションでの起用を求められることが少なくないからである。所属チームでのポジションを基にそのまま分類を行うと、目標値が低く設定される恐れがある。従って、長期的な強化を見据え、最終的にどこのポジションでプレイするのかを考慮して目標値を設定することにした。

近年の各カテゴリーの日本代表チームのポジション別平均値を参考に、表1のように身長によりポジションを分類し、体力測定の結果を表2に示した。対象は、2010～2012年の各カテゴリーのナショナルチームおよびトップエンデバー選出選手であり、延べ人数が401名（A代表～ユニバ代表：187名、U-18代表：92名、U-16代表：122名）であった。

表1 身長によるポジションの分類
身長によるポジションの区分け

身長によるポジションの区分け

	A代表～Univ. プロ～大学生	U-18 高校生	U-16 中学生
センター Centers; C	198cm以上	195cm以上	193cm以上
フォワードForwards; F	188cm以上～198cm未満	185cm以上～195cm未満	183cm以上～193cm未満
ガード Guards; G	180cm以上～188cm未満	178cm以上～185cm未満	175cm以上～183cm未満
スモールガード Small Guards; SG	180cm未満	178cm未満	175cm未満

表2 体力測定の実績値および最高値

過去3年分(2010～2012年)データより

		187					92					122									
		A代表～ユニバ代表					U-18代表					U-16代表									
		C	F	G	SG	SG	C	F	G	SG	SG	C	F	G	SG	SG					
項目	単位	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N					
身長	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
体重	kg	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
体脂肪率	%	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
LBM/身長	kg/m	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
20m sprint	秒	18	78	36	28	20	38	21	6	14	58	25	17								
20m agility	秒	16	74	35	28	20	36	21	6	14	57	25	16								
Lane agility	秒	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(VJ)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/R)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(RJ/L)	cm	24	88	41	34	22	41	23	6	15	62	26	19								
跳び高(助走)	cm	24	88	41	34	22															

率である。LBMとは、体重から脂肪量を引いた重さであり、筋肉量の指標になる。身長に見合った体格にするために、身長1m当たりのLBMを計算して、最終目標値を提示している（表3）。

例えば、身長2m、体重100kg、体脂肪率10%の場合は、LBMが90kgであるため、身長1m当たりのLBMは45kg/mになる。このように身長ごとに目標体重が設定できることになる。

また、バスケットボールの大きな特徴として一試合当たりの移動距離が5.5～6kmと長く、運動-休息比が非常に高い。よって、余分な体脂肪があると長時間のランニングやコンタクトを行う際に非効率であり、パフォーマンスの妨げになる。実際、体脂肪率の高い選手は最大酸素摂取量が低い傾向である。以上のことから、LBMを増やすことと同時に適度な体脂肪率に抑える必要が。

表3 ポジション別体格目標値

身長別 体格目標（最終目標）

	Guard ~188cm	Forward 188~198cm	Center 198cm~
LBM/身長	40 kg/m	43 kg/m	45 kg/m
体脂肪率	9.5%	11%	12.5%

表3の最終体格目標に向けて、中期目標として各カテゴリーの目標体重を設定している。中学生の目安体重は「身長（cm）-110」程度、高校生は「身長（cm）-107」程度である。例えば身長180cmの中学生であれば（180-110）目標体重が70kg程度である。

2. 体力項目

a) ベンチプレス、スクワット、パワークリーンの1RM（最大挙上重量）

筋力目標値（表4）の根拠となるデータは、全日本大学選手権上位チームにおいて、8年間に渡り調査したポジション平均を近未来目標（U-20目標）、最高値を最終目標として採用している。この目標値は、アメリカNCAAディビジョンI所属のバスケットボール選手を対象とした報告¹⁾と比較しても同等レベルであり、バスケットボール選手が筋力トレーニングを継続的に実施した場合に最終的に到達できる筋力水準の目安として充分活用できるものであると言える。

表4 筋力目標値

		近未来目標	将来目標
ベンチプレス			
SG	180cm未満	体重の1.3倍	体重の1.4倍
G	180~188cm	体重の1.2倍	体重の1.4倍
F	188~198cm	体重の1.1倍	体重の1.3倍
C	198cm以上	体重の1.0倍	体重の1.2倍
スクワット			
SG	180cm未満	体重の1.8倍	体重の2.0倍
G	180~188cm	体重の1.7倍	体重の2.0倍
F	188~198cm	体重の1.6倍	体重の1.9倍
C	198cm以上	体重の1.5倍	体重の1.8倍
ハイクリーン			
SG	180cm未満	体重の1.3倍	体重の1.4倍
G	180~188cm	体重の1.2倍	体重の1.4倍
F	188~198cm	体重の1.1倍	体重の1.3倍
C	198cm以上	体重の1.0倍	体重の1.2倍

U-18の筋力目標

高校生年代は本格的にウエイト・トレーニングを開始する年代である。U-18の筋力目標は、自分の体重分の負荷（バーベル）を担いでスクワットを10回出来ることとしている。つまり体重80kgの選手は80kgのバーベルを担いで正しいフォームで10回反復ができるようにすることが目標である。

また、上半身については、ベンチプレスを自分の体重分の負荷（バーベル）で1回反復できるようにすることが目標になる。器具がない場合には、腕立て伏せを30回正しいフォームでできることが一つの指標になる。

U-16の筋力目標

高校生年代で本格的にウエイト・トレーニングを開始するためには、中学時代までに自体重でのフォーム習得をしっかりと行っておく必要がある。具体的には、自体重スクワットを30回、腕立て伏せを20回、正しいフォームでできることが一つの指標となる。

表5 アンダーカテゴリーの目標値一覧

アンダーカテゴリーの目標

カテゴリー	目標体重 [kg]	上半身	下半身	マルチ ステージ
U-16 (中学生)	身長[cm] - 110	フッシュアップ 20回	自体重 スクワット 30回	G 140 F 135 C 130
U-18 (高校生)	身長[cm] - 107	自体重分のベン チプレス1回 (フッシュアップ30回)	自体重分の バーベル担いで 10回 スクワット	G 145 F 140 C 135
Over20 (大学生以上)	身長[cm] - 100	(別紙)	(別紙)	G 150 F 145 C 140

アンダーカテゴリーの目標値一覧を表5に示した。現状は、大学に来て初めてウエイト・トレーニングを開始する選手がまだ少なくなく、高校生および中学生年代のトレーニング環境の整備や啓発が急務である。現状よりも3～4年前倒しをしてジュニア期から計画的に強化を進める必要があると考える。

3. 持久力

バスケットボールの試合は、高強度の運動と軽いジョギングなどの休息を繰り返す運動形態（間欠的運動）である。持久力の指標として心拍数が用いられるが、バスケットボールの試合中の心拍数を見てみると、心拍数は最高心拍数の90%以上が頻繁に出現する。

実際にある選手を例に、試合と練習で測定したデータをご紹介します。我々が着目しているのは、「試合中の心拍数と同程度の心拍数が練習中にどれだけ出現するか」という点である。図1に試合中の心拍数、図2に練習中の心拍数を示した。結果、試合中の最高心拍

数は192拍/分であったのに対し、練習中の最高心拍数は188拍/分であった。

試合中の最高心拍数の90%のところに破線を引くと、練習中には試合と同程度の高負荷がかかる時間はわずかであることがわかる。心肺機能に負荷がかかる練習メニューとしては5on5などのフルコートを使った対人練習と、練習最後に行ったインターバル・トレーニングであった。限られた練習時間の中で、短時間でいかに効率的に心肺持久力を向上させるかを考えると、現時点では「インターバル・トレーニング」が有効であると考えられる。特に中学生年代の成長期には、最大酸素摂取量が最も向上するタイミングであるため（図4）、このような素走りのインターバル・トレーニングをしっかりと行っておく必要がある。

図2 ゲーム中の心拍数

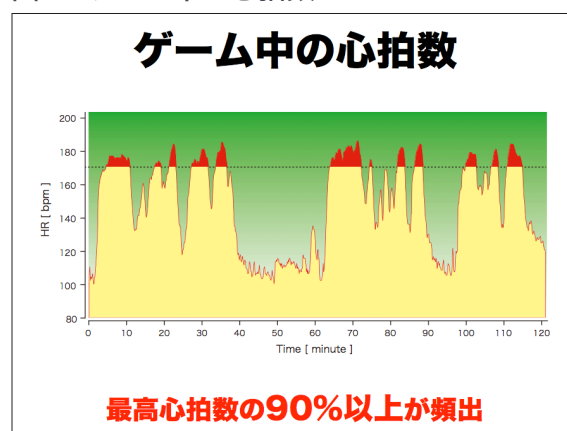


図3 練習中の心拍数

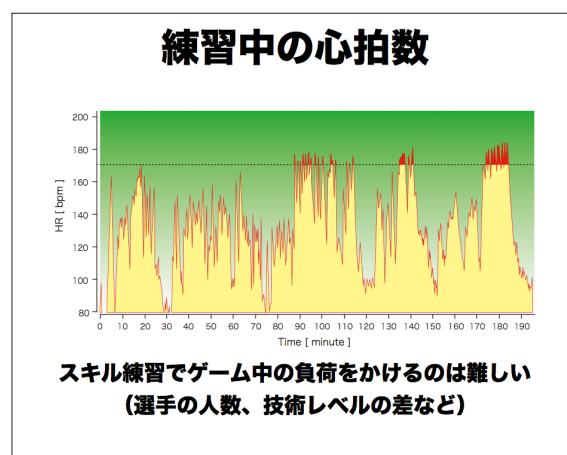
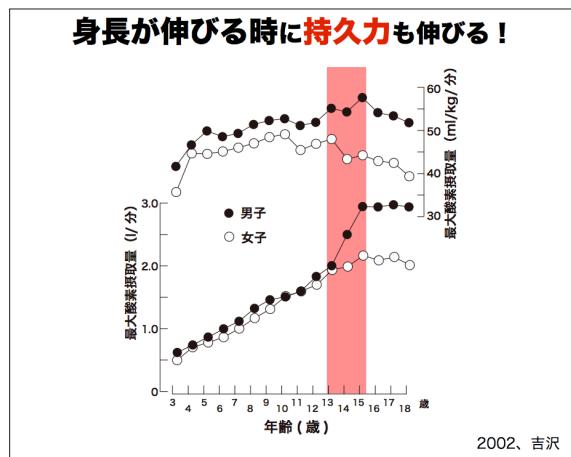


図4 最大酸素摂取量の推移



では、持久力をどこまで伸ばしたら良いか。海外のバスケットボール選手対象の文献や、国内選手の調査を参考に、日本の男子バスケットボール選手の目標値を、文部科学省が推奨している新体力テスト項目である「マルチステージ」（正式には20mシャトルラン〈往復持久走〉）を用いて提示している（表6）。マルチステージは最大酸素摂取量と相関があり、ガード、フォワード選手は145～150本が目標になる。これは最大酸素摂取量60ml/kg/min程度に相当するレベルである。実際にガード、フォワード選手はこの目標に到達する選手が多く存在する。

課題であるのがセンター選手で、マルチステージ140本以上が目標である。持久力の向上が著しい中学生年代で130～135本程度まで引き挙がっていると、その後の高校や大学生年代でも十分に運動量のある選手になり得る。高さで劣る日本にとっては、ビッグマンの運動量を上げることが重要で、これはジュニア期の運動経験やトレーニングが大きな影響を及ぼす。

表6 持久力目標

身長別 持久力目標（最終目標）

	Guard ～188cm	Forward 188～198cm	Center 198cm～
20mマルチ ステージ	150本	145本	140本

V. トレーニングの具体案

1. 筋力、パワー

小学高学年～中学生

成長期に重いバーベルなどを使って強い負荷をかけたトレーニングをすることは、骨の障害や成長阻害を引き起こす可能性がある。しかし、この時期は自分の体重を負荷にした筋力トレーニングを行うことが非常に効果的な年代である。筋力トレーニングをすることで成長ホルモンを呼び起こし、骨を発達させるという相乗効果が期待できる。成長期の小学生、中学生年代は骨と筋肉を同時に育てていくという目的で自体重トレーニングを行い、骨成熟が最終段階の時期になる高校生年代から本格的に高負荷のウエイト・トレーニングを導入すると良い。

a) プッシュアップ

（方法）

1. 体幹部に力を入れて頭、背中、臀部までを一直線にキープする。
2. 肩甲骨を内側に寄せながら、胸が床に触れるまで降ろす。再び開始姿勢に戻る。1秒で降ろして1秒で戻すペース。
3. 動作中、臀部が上がったり、腰を反ったりしない。

（目標回数）

小学生・中学生：20回

高校生：30回

(トレーニング方法)

目標回数ができない

- ・10回以下→10回までサポートありで3～4セット、2～3回/週
- ・10回以上できる→10回×3～4セット、2～3回/週
- ・できる→「負荷あり」オールアウト+3回サポート×3～4セット、2回/週

「負荷あり」の方法

図5のようにパートナーに負荷をかけてもらい、耐えながらゆっくり降ろしていく。10回程度で反復できなくなるように（オールアウトするまで）負荷をかける。反復ができなくなったらパートナーが胴体を持って、必要な分だけサポートをしてもらい開始姿勢に戻り、ゆっくり降ろす。これを3回反復する。

図5 プッシュアップの負荷ありの方法



b) スクワット (図6)

(方法)

- ①開始姿勢は、太もも前面が床と平行になるところまでしゃがむ。
- ②「1、2」で臀部を30cm程持ち上げ、「1、2、3」で開始姿勢に戻る。
- ③背中が丸まったり、膝が内側に入らないように注意する。

図6 スクワット



- ④バリエーションとして、足幅をノーマルスタンスとワイドスタンスを用いる。足幅をワイドにすることで、臀部を意識しながら行う。(図7)

図7 スクワットのバリエーション



左：ノーマルスタンス

右：ワイドスタンス

※図は高校生以上のバーベルを担いで行うフォームであるが、自体重スクワットの場合も同様のフォームで行う。

c) スタビリティ・トレーニング

スタビリティ・トレーニングとは、あらゆる筋肉を協調させ、体幹の安定性を高めるトレーニングです。このトレーニングにより、主にバランスや、姿勢のリカバリー能力などが強化されます。四肢の動きをダイナミックに動かすためにも体幹の安定性が重要です。20～30秒程度からスタートし、徐々に時間を延ばしていく。正しいフォームで出来るようになったら、バリエーションとして、片足挙げ、片手挙げなど姿勢を変化させていく。(図8)

図8 スタビリティ・トレーニング



日おき、もしくは2日おきに週に2～3回行うと良い。(図9)

【設定タイム】

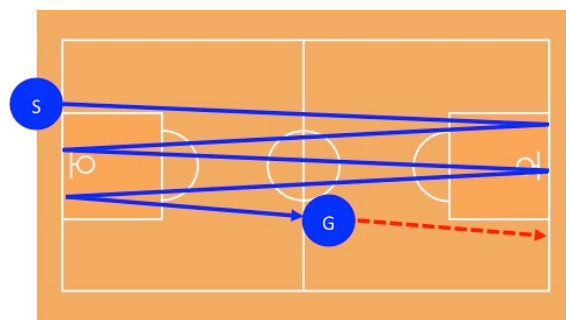
中学男子 23～26秒

高校男子 23～25秒

中学女子 25～30秒

高校女子 25～28秒

図9 2.25往復インターバル



3. ジャンプ

試合中のジャンプの回数と種類を調べると、センタープレイヤーが最も多く一試合で40回程度、プレイの種類ではリバウンド時のジャンプが最も多く、踏切足に着目すると両足踏切のジャンプが全体の85%を占めることがわかっている2) (図10)。

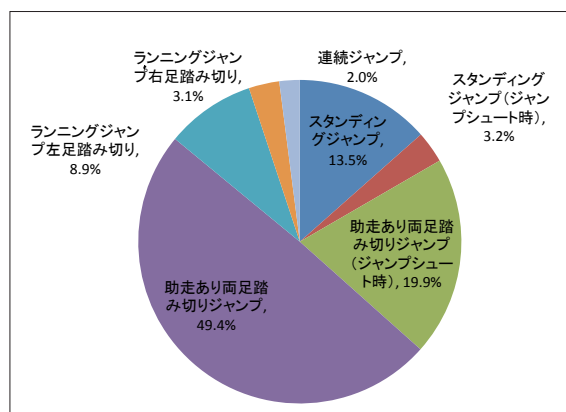
2. 持久力

エンデュランスメニューは、バスケットボールの競技特性を考慮し、科学的に行う必要がある。中学生年代から行えるトレーニングの一例として、「2.25往復」インターバルをご紹介します。実際POLAR社製の心拍計を使用しトレーニング中の心拍数を測定したところ、バスケットボールの試合時に近いトレーニングが出来ている事がわかっている。

(方法)

2.25往復ダッシュの後に約60秒休息をはさみ、これを10本程度行う。3グループで行うことでインターバルは1:2になる。1

図10 試合中のジャンプの割合



これらのジャンプの形態を分類すると大きく2つに分けられる。一つは、垂直跳びに代表される接地後に深く沈み込んでからジャン

プをする「カウンタームーブメント型ジャンプ」と、もう一つは、接地後すぐに跳躍する、反動動作の短い「リバウンド型ジャンプ」である。バスケットボールにおいて重要なジャンプは、両足踏切のリバウンド型ジャンプであると考えられる。実際の試合では反動動作の短いリバウンド型ジャンプが多く求められるのである。トレーニングの際にもしゃがみ込み時間をできる限り短く、爆発的なジャンプを心がける必要がある。

また、ジャンプトレーニングは非常に負荷の高いトレーニングであるため、ケガのリスクを避けるために選手の体重、筋力、受傷歴などに配慮し、正しいフォームで規定内のトレーニング量に留めるように注意する。一回のトレーニングあたりの接地回数は、初心者が80～100回程度、上級者が120～140回が目安であり、週に1～3回である。

①ボックスジャンプオン (図11)

60cm程度のボックスを用いて行う。助走をつけて、両足踏み切り時の膝の沈み込みをできる限り小さくする意識で、素早くボックス上に跳び乗る。ボックス上に跳び乗ることで着地の衝撃が軽減されることからジュニア期から積極的に行える。

図11 ボックスジャンプオン



②リングジャンプ

ボックスジャンプオンと同様の助走あり両足踏切ジャンプで、今度は305cmのリング

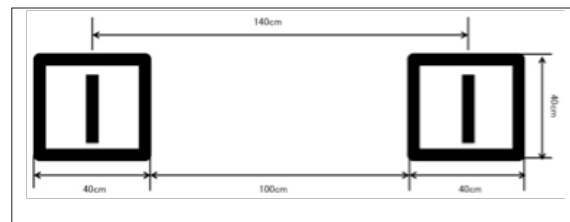
を目標にジャンプを行う。リングに届かない選手はバックボードにタッチするなど、高さの指標のあるところで毎回全力ジャンプを行うことが重要である。いくら回数を重ねても、全力で行わなければジャンプ力は伸びない。

③スクエアジャンプ

【準備】

図のようにラインテープを使って、40cm四方のスクエア（正方形）を100cm間隔に作る。正方形の真ん中20mのところに縦一本のラインを入れる。

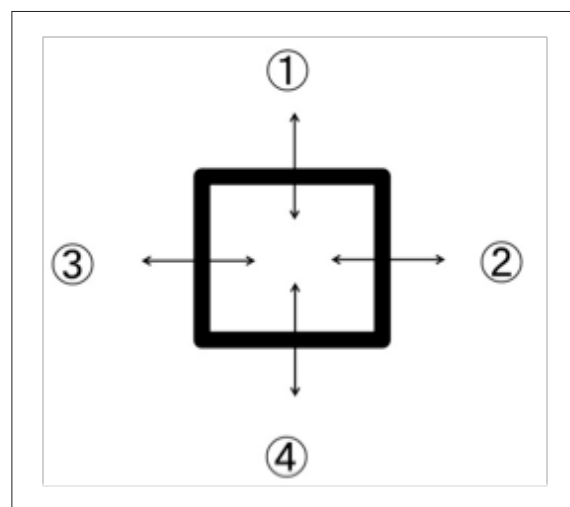
図12 スクエアジャンプ



1つのスクエアを使ったドリル

一つのドリル15～20秒で、正しいフォームで全力スピードで行う。例として、両足前後左右ジャンプ（20秒間）は、中学生で85回、大学生で90回を超える選手がいる。（図13）

図13 前後左右ジャンプ



また、バリエーションとして、前後、左右、スクエアの外周、片足などがある。スクエアジャンプの記録が高い選手は、連続ジャンプ時の接地時間も短く、速いジャンプが出来ているということがわかっている。

2つのスクエアを使ったドリル

10回サイドキックした後両脚着地で静止し、ファンダメンタルポジションがとれているか確認する（図14）。スクエア内側の100cm間隔からスタートし、スクエア中央の120cm、スクエア外側の180cmと強度を増していく。

図14 サイドキック



④ストレッチ

ファンダメンタルポジションを作る上で特に重要な下肢の筋のストレッチを紹介する。

ジャンクナイフ・ストレッチ（図15）

足首をしっかりと握り、大もも前面に力を入れながら膝を伸ばし、大腿後面をストレッチする。

図15 ジャンクナイフ・ストレッチ



Quad bridge

体の後ろに両手をつき、大もも前面を伸ばす。伸びてきたら、開脚・閉脚も行う。

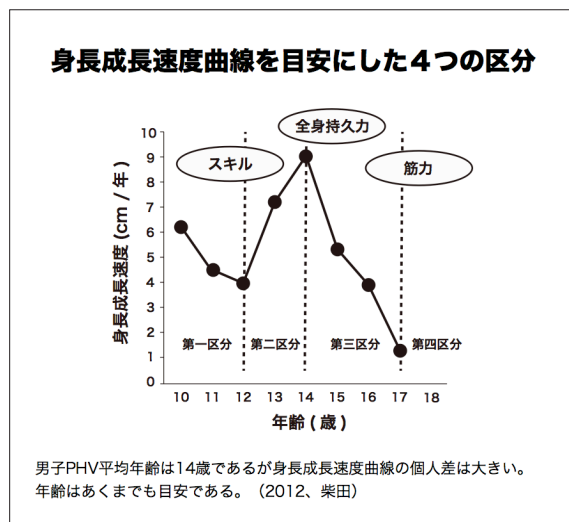
図16 Quad bridge



VI. 年代別トレーニング計画

年代別のトレーニングには身長伸びを指標に各年代に合わせたトレーニングの内容や量を長期計画的に進めていく必要がある。(図17)

図17



小学生年代は沢山の動きや楽しさを取り入れたスキル・トレーニング(敏捷性やコーディネーション、神経系のトレーニング含む)、中学生年代は心肺機能を強化する為の持久的トレーニングおよび筋力トレーニングを徐々に開始する(アジリティ、方向転換動作も)、高校生年代はウエイト・トレーニングを本格的に開始(全ての体力要素を筋力により更に向上)、大学生以上は全ての能力を計画的に更に向上させるトレーニング、もしくは個別に特化した専門的動作向上トレーニングを行う時期である。20歳に差し掛かる頃には全ての体力要素(筋力、パワー、スピード、ジャンプ力、筋持久力、持久力、アジリティ、柔軟性、協調性、バランス能力等)がピークを迎えるように計画的に進める。

参考文献

- 1) Latin, R.W., K.Berg., T.Baechle.: Physical and performance characteristics of NCAA Division I male basketball players. J.Strength and Cond. Res.8(4):214-218,1994
- 2) 小山孟志, 陸川章, 山田洋, 有賀誠司: バスケットボールの試合中におけるジャンプの種類とその頻度. 東海大学スポーツ医科学研究雑誌, 第24号, 27-31, 2012

コート上から見るトランジション・オフense

元日本代表 佐古 賢一

I. はじめに

トランジションという言葉は攻防の切り替えという意味で使われる。全長28mという狭いコートの中で40分間にわたり幾度となく攻防を繰り返すバスケットボールでは、トランジションをより効率よくスピーディーに行えることがそのままチームの得点チャンスを増やし試合を有利に進めることにつながる。そのためオフenseへのトランジションの強化や改善は、バスケットボール競技において勝利を目指しているすべてのチームが意識を持ち、取り組むべきトピックであろう。今回はこの機会をお借りし、わたしがプレイヤーとしてトランジション・オフenseを展開する中で実践し、経験し、また感じてきたことについて寄稿させて頂きたいと思う。

II. ゲームにおけるトランジション・オフenseの位置づけ

1. メリットとデメリット

トランジション・オフenseのメリットは多くあるが、スピーディーにゲームを展開することで攻撃回数が増えることや、相手のディフェンスがセットされる前に攻撃を仕掛け、より広いスペースでシンプルにオフenseを展開することで、アウトナンバーをつくるチャンスができることが挙げられるだろう。

ファストブレイクからセカンダリーブレイクと、チームとして組織的にトランジションをつなげていくことで、自分たちのタイミングでより確実なシュートを狙うことができると、得点を決める確率も上げることができる。

スピーディーでテンポのよいオフenseで攻撃回数を増やし、確率よくシュートを決め

ていくことで、ゲームのイニシアチブを握る可能性が高められることがトランジション・オフenseの最大の魅力だろう。

逆に、デメリットとして考えられることもある。自分たちの攻撃の時間をかけない分、相手にも攻撃回数を増やすチャンスを与えてしまうし、アウトナンバーを作る努力をする分、ターンオーバーが起きたときには逆に相手にアウトナンバーを作るチャンスを与えてしまう。

チームでの組織的な動きを心がけないと、良いタイミングでのシュートを選択できなくなり、自分たちのリズムを崩しやすいのがトランジション・オフenseを展開する上で難しいところではないだろうか。スピードや運動量を上げることにより体力がより消耗されることも、40分間のゲームを攻防していく上でのリスクとして挙げられるだろう。

2. カテゴリーレベル別におけるトランジション・オフense

a) 育成年代

中学生や高校生の育成年代レベルの試合においては、トランジションをどのように行うかという差によって勝敗の行方が決まってしまうケースが多いのではないだろうか。つまりこの年代では、ディフェンスからオフenseへ、逆にオフenseからディフェンスへと素早くかつスムーズに移行することのできるチーム、さらに言えば、チームで組織的なトランジションを心がけているチームがより競争力の高いチームとなることが多い。

その理由として、トランジションを常に心がけているチームは、ゲームの流れの中のオプションというだけでなく、普段から訓練と

してスピーディーな切り替えを試みており、それによりフィジカルやスキルも培われている。トランジションを制することによってゲームのイニシアチブがとれるというだけでなく、この年代では身体能力の差が勝敗として出やすいというのも、トランジションを主体とするチームが競争力の高いチームとなる要素のひとつといえるだろう。

b) トップレベル

トップレベルにおいてのトランジション・オフENSEの位置づけはすこしイメージが異なる。

競技レベルが高くなればなるほど、攻撃回数や身体能力の差だけでなく、いかに効率よくゲームのイニシアチブを握るかが重要となる。

ゲームを展開していく中では、相手にイニシアチブを握られないようにするために、もしくは、取り戻すために、いろいろと手段を考えなければならない。とりわけ1つの成功やミスがゲームの流れを左右してしまうトップレベルのゲームでは、数多くチャレンジしていくことよりも、むしろ1つのプレイとして重要視されるものであり、ときに勝敗を分ける要因ともなってくる。

もちろんトップレベルでもトランジションを主体とし、多く仕掛けるチームはある。アジアでいうとフィリピン、台湾あたりはトランジションを主体としたチームだろう。トランジションを常に狙いながら勢いに乗ったゲームを展開し、アジアの中でも競争力の高いチームであり、日本チームも幾度となく苦しめられている。ただ、トランジションがうまく噛み合わずにリズムに乗りきれず、逆に相手にイニシアチブを握られてしまうケースもあり、勝敗に波が出てしまうチームでもあるといえよう。

III. トランジションオフENSEを展開する

1. 何ができれば成功か？（狙い・目的）

トランジション・オフENSEを仕掛ける一番の目的は、ファストブレイクからセカンダリーブレイクへとタイミングよくつなげていく中で「確率の高いシュートを選択し、効率よく得点を決めていくこと」であるのは言うまでもないが、わたしの経験上、実際に攻防が続く展開の中で、5人がそれぞれ約束のレーンを走りきり、チームの形をうまく作りきることができた時には、シュートが入らなくても、自分たちの「流れ」というものを感じることができた。そうなることでリズムがよくなり、気持ちよくゲームを進めていくことが可能になっていく。その点からも、チームとして組織的なトランジションの形を作りきることが重要になる。

またゲーム展開を考えると、効果的なタイミングでトランジションの流れを作ることで「相手にディフェンス・トランジション（早い帰陣）を意識させること」も大きな目的の1つとして挙げられるだろう。トランジション・オフENSEのうまいチームを相手にすると、守る側としてはイニシアチブを握られないようにディフェンス・トランジションに集中しなければならない。概して、ディフェンスに集中力やエネルギーを使わされると、その分、自分たちのオフENSE時にはペースをコントロールして休む傾向にある。そうすると、結果的にトランジションを仕掛けたチームはさらにイニシアチブをとりやすくなり、自分たちのペースでゲームを進めていくことができる。

2. 効果的に仕掛けるタイミング

a) 狙うべきタイミング

その中で、わたし自身がトランジション・オフENSEを狙うべきだと考えるタイミングとしては、ディフェンスから相手のターンオーバーを誘発させた時は間違いなくファス

トブレイクを狙う。また、ディフェンスリバウンドを1回でとり、アウトレットパスが早く出てきた時は良い形になりやすいので、その時もトランジションオフENSEを試みていた。

あとは相手のシュートが早打ちであったときも効果的に仕掛けられるチャンスになる。早打ちというのは、ニュアンスでいうとオフENSEポジションにまだ全員入っていないタイミングでシュートを打った時。そういう傾向があった時には、ディフェンスへの戻りが遅くなるのでトランジション・オフENSEを成功させるチャンスになる。

b) 抑えるべきタイミング

逆に、相手に流れが傾きそうなときには、無理にブレイクを仕掛けずに抑えていた。

たとえば、苦勞して得たりバウンドの時にはファーストブレイクには行くべきではない。オフENSEリバウンドをつながれて2回3回ディフェンスを繰り返した時などはディフェンスが足を使っている分、オフENSEで足を休ませ、集中を取り戻すペースをつくらなければならないからだ。

また、オフENSEでミスが続いているときやターンオーバー直後などは出さない方が良さだろう。経験上、オフENSEでミスが起きた時、ミスを取り返そうとしたり、そのままの流れのままプレイをしてしまうと、立て続けにミスが続けてしまう可能性が極めて高い。ミスが起きているということは、集中力が欠けている、もしくは体力的にキツイ状況になっているなど、必ず原因がある。そういう時はむやみにトランジションに焦らず、一度ゲームを落ちつかせ展開することを心がけていた。

IV. トランジション・オフENSEの実際

トランジション・オフENSEをしてファストブレイクを出し成功させるために、実際に

どのようなことを意識してプレイしてきたかを考えたいと思う。

1. ポイントガードとしての役割・注意点

a) アウトレットパスを受ける

トランジション・オフENSEをするには、まずはリバウンダーからいかに早く自分の手元にボールを受け、ファストブレイクへとつなげられるかが重要になる。そのためにはポジション取りとタイミングがとても重要になる。

アウトレットパスは、なるべく自分の攻めるフロントコート側の高い位置でしっかりと受け取ることが望ましい。もし低い位置からのスタートになってしまう場合は、自分のレーン（基本的には、なるべくパスアングルの広いミドルレーン）にスピードを乗せて鋭角にカッティングをしながらパスを受け、レーンを確保していくことを意識していた。（図1）

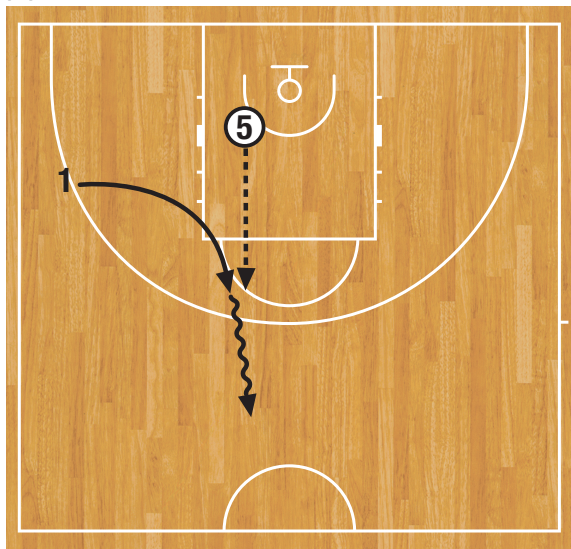
ボールを受け取る際に一番大事にしていたこととして、パスを受ける前（あるいは受けた直後）にはまず必ずコートの内側に視野を向け、周りの様子を見て状況を判断してからボールを受けるようにしていた。

例えば、切り替えの際にみられるミスプレイとして、動き出した瞬間にチャージングをとられたり、動き出そうとしたときにディフェンダーの存在に気づき、それをかわそうとしてトラベリングをすることがある。この事態はファストブレイクを出すか否かということ以前に、ボールの保持を失ってしまうプレイであり、チームとしては好ましくない。

アウトレットパスを受けた際、ディフェンスにひどく邪魔されない限りは、速い攻撃を狙ってボールをフロントコートに素早くボールを進めるようにするが、もしディフェンスに邪魔されそれが不可能だと判断した場合には、それはそれで構わない。スローダウンしてしっかりとボールを運ぶようにする。

たとえスローダウンしたとしても、少なくともテンポを自分の判断でコントロールしたのであれば、ゲームも展開しやすくなる。

図1



b) ファストブレイクでアタックする

アウトレットパスを受けミドルマンとしてボールを運んでいく際、アウトナンバーもしくはオフェンスとディフェンスが同数である場合は、まずは自分がシュートにいけるラインを見つけるようにする。もしくはディフェンスひとりにアタックをしかけて、ワンパスでまた新たなアウトナンバーを作ることができるよう心がけていた。シュートに行けるラインを見つけながらアタックをすることで、パスもシュートも打てるラインをしっかりと確保していくことが、ファストブレイクでは大事になる。

自分がロングリバウンドを取り、ミドルレーンで先頭になることもある。そういう状況の時は1対0や1対1に対してのチャンスをうかがいながら、サイドレーンへとボールを選びミドルレーンをしっかりと開けて、うしろから走り込んでくるプレイヤーに対して良いアングルを保つように心がけていた。

ファストブレイク、セカンダリーブレイクを攻めるにあたっては、いずれの状況でも、コートに対して平行なパス（エンドライン、

センターラインと平行）はしないように注意しなければならない。平行パスというのはインターセプトされやすく、ディフェンスされやすくなるので、必ず角度をつけてパスをするように意識していた。

3. 各ポジションに求めていること

ファストブレイクを出すにあたり大事なものは、スピードではなくタイミングである。早く走ったからといって必ずしも良い形になるとは限らないと考える。ボールマンとのタイミングが悪ければチャンスを活かすことはできない。そのため、ウイングを走るには、特にボールを運ぶミドルマンに対してのスピードに合わせて走ることと、オープンスペースに飛び込むタイミングを求めている。

トレーラーには、走り込んでくるレーン取りとそのタイミングを求めている。具体的には、リバウンダーでない2線目に走り込んでくる最初のプレイヤーは必ずボールサイドを走ってくる。オフェンスマンとして最後にフロントコートに来るトレーラーはボールと逆サイドのレーンを作って走ってきてほしい。(図2、3) トレーラーのレーン取りは、ファストブレイクを仕掛けた後、セカンダリーブレイクへと展開していくためのフロアバランスを整える上で特に重要となる。

図2

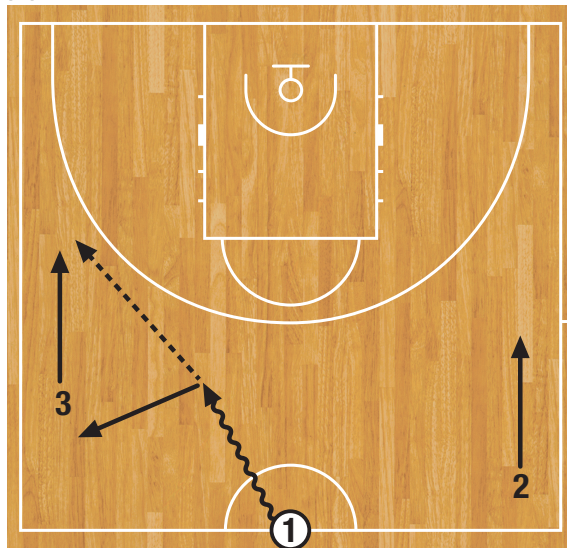
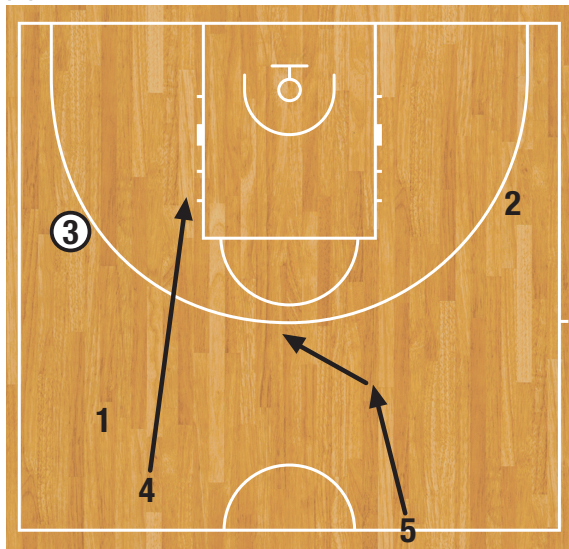


図3



4. シュートセクション

トランジション・オフENSEにおいて心がけなければならないことに、シュートセクションが挙げられる。チームでいいファストブレイクの形を作り、ディフェンスに対してアウトナンバーの状況でよいシュートを打てるようになるよう努力する中で、シュートセクションを曖昧にしまうと、チームオフENSE自体のコンセプトが崩れ、オフENSEがスムーズに実行されないだけでなく混乱状態へと陥ってしまう原因となり、逆に相手にイニシアチブを握られてしまう。

そのために、ファストブレイクからセカンダリーブレイクを通して、タフショットだけはしないように心がけていた。ゲーム展開やメンバーによっては、例外として、ファストブレイクから3ポイントシュートを狙うこともあるが、なるべくトランジションでのアウトナンバーの時には確率の高いシュートをチョイスしたい。

これもまた表現が難しいのだが、イメージでいうと6割以上の確率がないときにはいくべきではない。6割というのは具体的な数値というわけではないのだが、要は自信のないシュートは打つべきではないだろう。

先述したが、トランジションはレベルが高

くなればなるほどゲームを決める手段になる。より効率よくゲームを展開するためにも、高確率で作りに出していくということがトランジション・オフENSEをしていく最大の目的となる。そのためにも、シュートはきちんと選ばなければならない。

5. セカンダリーブレイクへ切り替える判断

ファストブレイクを狙った際、そのままシュートまで持っていけるのか、それともセカンダリーブレイクへと移行していくのかどうかは、ボールをフロントコートへと運び、センターラインを越えたタイミングからフリースローラインまでの間に判断していた。見ている基準としては、サイドラインを走るプレイヤーとのアングルとタイミング、そしてディフェンスの人数。それをより早く判断することでいい形でセカンダリーブレイクへとつながるように切り替えていく。

セカンダリーブレイクでは、パスをさばいてカットしていくのか、自分でドリブルダウンしてウイングまで落ちていくのか、セーフティポジションに入っていくのか。次の展開としてチームで狙っている動きや形を促せるようなポジションを取ることを意識し、最終的にはセットオフENSEの形へとつながれるように心がけていた。

III. 練習の中で意識していたこと

トランジションをスピーディーに展開するために、各チームさまざまなドリルや練習方法があり、スピードやスタミナなど体力を鍛えるトレーニングなども行われていると思うが、トランジション・オフENSEを展開するには、何よりもチームとしての意識が最も重要となる。

1. 全員の意識を合わせる

トランジションをメインにしたドリルをただこなすだけでなく、アウトレットパスで

ボールが高い位置に出た時には、ウイングマンは走るタイミングやスピードをどのようにコントロールするのか。そこからボールを速く進めていくことによって、トレーラーのレーン取りやスピードの出し方、最終的には最後の4・5番のトレーラーが流れ込んできた時の形とフロアバランスをどのように作るのか。その形やタイミングを、チームの決まり事として練習の時点から常に確認し、何度もこなし、合わせてきた。そうしなければ、あらゆる状況が起こる実際のゲームの中でファストブレイクを含めたトランジション・オフENSEの形をうまく作り出すことは難しい。

ことができるようになるのではないだろうか。

2. 指導する際にコーチに求めること

実際のゲームでトランジション・オフENSEを展開する中で難しいのは、ファストブレイクからセカンダリーブレイク、そしてセットオフENSEというオフENSEの流れを読み、見極めることが難しい。しっかりとシュートセレクトし、効率よく確率の高いシュートを決めていくためには、切り替えの速さや走るスピードを上げるだけでなく、ファストブレイクから最後のセットオフENSEの形のつくりかたまでの流れを指導することが大事になると思う。そこをしっかりとコーチが指導していないとシュートセレクトというものが雑になり、スピーディーなオフENSEも行きっぱなしになってしまう。

実際、わたしが経験してきた中で、ファストブレイクからセカンダリーブレイクに移っていく際のフロアバランス、立ち位置、カットをするコースを的確に指示してくれるコーチの下でのオフENSEは展開がしやすかった。

そういった部分に焦点をあててコーチングしていくことで、トランジション・オフENSEの良さを引き出し、チームも選手もより一層高いゲームパフォーマンスを発揮していく

ポジションレスバスケットボールの実践

白鷗大学女子バスケットボール部 監督 佐藤 智信

1、はじめに

関東大学女子バスケットボール連盟1部に所属する本学チームは、2012シーズンが始まる前に全ての選手のオールラウンド化計画を立てた。当然今までもファンダメンタルとして様々なスキルトレーニングを施してきたがシーズンを通してそこを強調し、またそのようなスキルが必要とされる戦術をあえて採用しようと決断したのだ。要は従来言われているポジションに特化せずに各ポジションに必要とされているスキルの習得を各選手に課したのである。もちろん各選手の身体的な特徴、運動能力の差といった個性にも配慮しつつ身長の子小な選手たちにもリングを背にしたポストアップからのプレイを、またサイズの大きな選手たちにもボール運びやドライブそして3Pシュートといったプレイを練習する時間を今まで以上の割合で割いた。

このような発想となったきっかけはいくつかあるが、一番目に関東大学女子バスケットボール1部リーグ戦（以下 関東女子）の対戦システムがある。関東女子では毎週土日と同じ対戦相手と連続してゲームをすることとなる。8週間で14ゲーム（国体期間を挟むため1週は空き週となる）当然1週間は次の対戦相手に向けての準備、いわゆるスカウティングしアジャストできるわけだが1戦目を終え準備した物が上手くいかなかった場合、2戦目に大きく修正できなかつたり、修正が徹底できずに失敗したことが過去にあり、このことを解決するために同じナンバープレイやシステムでも人の配置を変化させたり、役割を交換するだけで大きな修正をすることなくゲームを優位に進めることができるのではないかと考えたのである。

また二番目に、我々のチームの選手構成がある。われわれのチームは他の1部所属チームに比べると、身体的にも運動能力的にも平均的な選手が多く、具体的には身長は170センチ前後で個々が自分の得意な（やり易い）ポジションをこなしていた状態であり、ポジションを特に固定しなくてもある程度補い合える環境にあったので多くのポジションをかけもちしていた選手が多くいたのだ。

また三番目にサッカーの1974年ワールドカップのオランダ代表チームの映像を見る機会があり、それにインスパイア（感化）されたのだ。いわゆるトータルフットボールと呼ばれるものであるがサッカーの戦術には無知である私でもディフェンスのボールに対するプレッシャー（ゾーンプレス）やポジションに関係なくスペースに次々に人が飛び込んで行きながらも全体のバランスがとれているイメージは非常に印象に残った。サッカーの世界では選手全員の個々の能力が高くしかもヨハン・クライフという稀有の能力を持った選手がいなければ再現不可能といわれ、実際にこのオランダチーム以降実現したチームはないようである。しかし人数が少なくスペースも狭いバスケットボールならば個々の能力がそんなに高くなくても、もっと精度の高い連続性のある攻守ができるのではないかと考えたのである。

さて次にポジションにこだわらないオールラウンド的なチームにとって最も効果的なオフenseシステムを考えたとき、一つはシンプルかつどのようなディフェンスシステムにも対応できるセカンダリーブレイクの導入と、もう一つはワンショットプレイではなく常にオフense優位なフロアバランスがと

れ、どこからでも1対1が仕掛けやすいコンティニティのハーフコートオフENSEの導入を決断した。

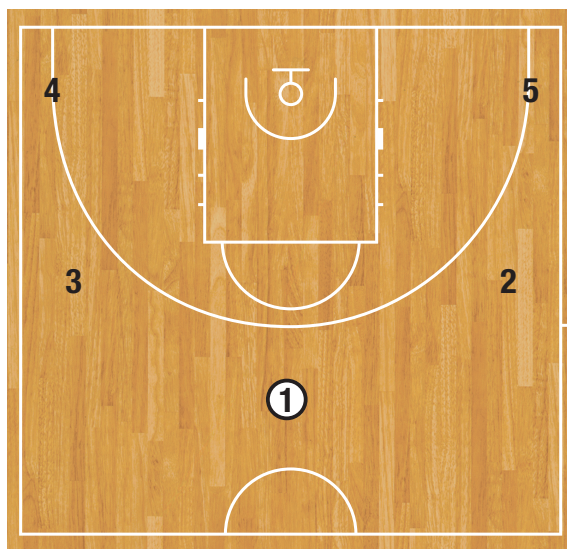
ここではその2012シーズンのハーフコートオフENSEの紹介をさせていただくこととする。一言にコンティニティのオフENSE（連続性のあるオフENSE）といっても選手の動きの制限の幅によって多種多様であり比較的制限の幅が狭いフレックスオフENSEのようなものから、制限の幅が広いトライアングルオフENSEやモーションオフENSEといったものもある。制限の幅が広くなればなるほど、選手一人ひとりの判断力に依存する割合が高くなる。

先ほども述べたようにフロアバランスと1対1の仕掛けやすさという観点から私が選んだハーフコートオフENSEは1980年代後半から当時ケンタッキー大学を指揮していたリック・ピティーノ氏が好んで使用していた、ファイブアウトモーションと呼ばれるものである。偶然にも本年4月に行われた全米大学選手権大会（NCAAトーナメント）で優勝したルイビル大学は現在そのピティーノ氏が率いていた。（もちろん現在ではその戦術は用いていないが）またそのコーチピティーノのもとで長年アシスタントコーチを務め、'06・'07とNCAAで連覇を果たしたフロリダ大のビリー・ドノバン氏も'06年時は採用していたオフENSEシステムである。日本でも約20年前福岡ユニバーシアードの男子チームや当時のいすゞ自動車といったチームで採用されちょっとしたブームとなったものであるが、私はこれを自チームにアレンジしながらポジションにこだわらない形として組み立てなおしたのである。

それでは以下具体的な説明をすることとする。

II、ファイブアウトモーション

図1

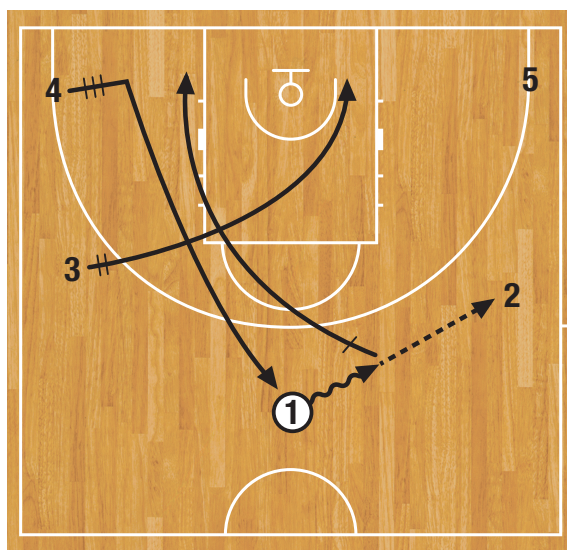


（図1）基本のエントリー体形である。全てのポジションを誰もができることがカギとなるため、ここでは数字をふっているがポジションを表すものではない。

ファイブアウトの形なのでエントリー方法は無限となるが、これは最もベーシックな形である。

ボールを保持している1を「ポイント」、1からパスを受けた2を「セレクトー」、3を「ファーストカッター」、4を「ローテーター」、5を「ステイマン」と呼ぶ。

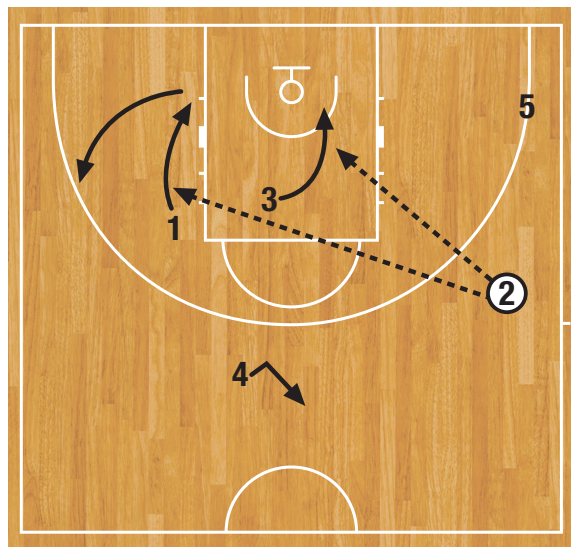
図2



（図2）1はパス方向と逆のエルボーの位置を

通過（止まることなく）しながらリングに向かってカット、3はエルボーの位置で1のすぐ後ろを通過（ブラッシュスクリーンとなるよう）できるようにカットする。

図3



（図3）3「ファーストカッター」へのパス、1「ポイント」へのスキップパス、1が広がったタイミングでの2「セレクター」のドライブ等が最初のオプションとなる。このとき4「ローテーター」は3の動き出しと同時にトップオブキーへ向かって動き出すこと。

図3a

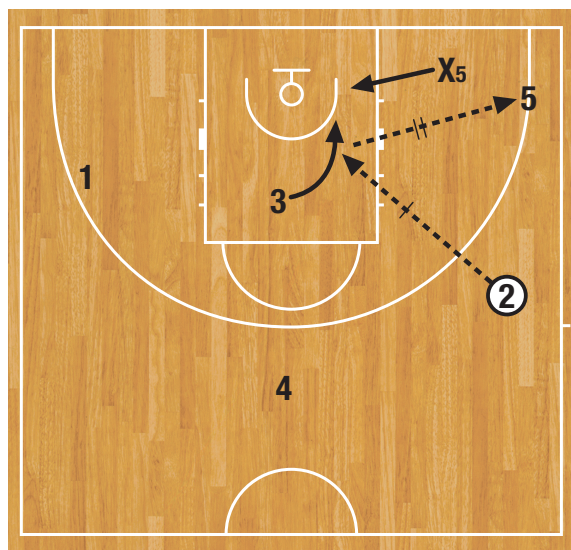


図3b

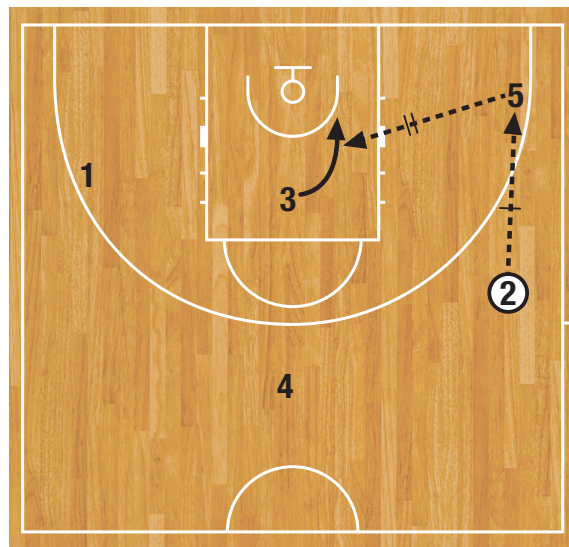
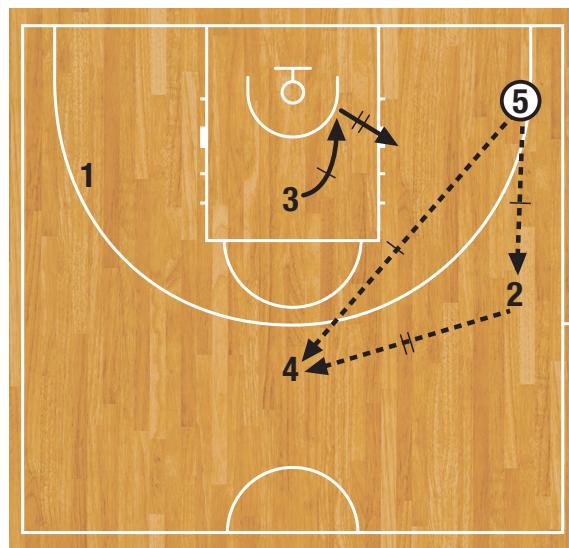
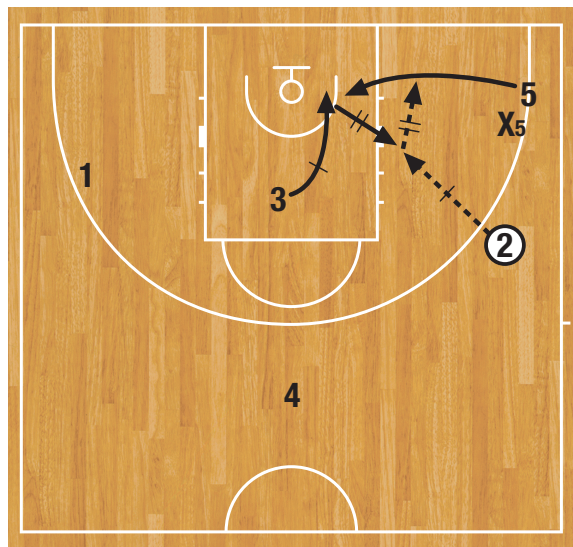


図4



（図3a）2が3にパスした際5のディフェンダーが3に寄ったら、3は5にパスアウトする。（図3b）また2から3へのパスアングルがよくない場合は5を経由して3へのパスを狙う。（図4）もし5から3へのパスが入らない場合は2へリターンパスもしくは4へのスキップパスでプレイを継続する。

図5



(図7)「ファーストカッター」3がビッグマンまたミスマッチ等であればカットの後、粘り強くポストアップさせるのも有効なオプションである。2からのパスを5のディフェンスがディナイしていた場合、3にパスが入ると同時に、5はバックドアカットプレイを狙うこともできる。

※ローポストにボールが入ることによるオプションは多々あるが、うまくいかずペリメーターにボールが戻ったときもフロアバランスを(図5)のような4アウト1インに戻せば計画したオフenseは継続できる。

图6

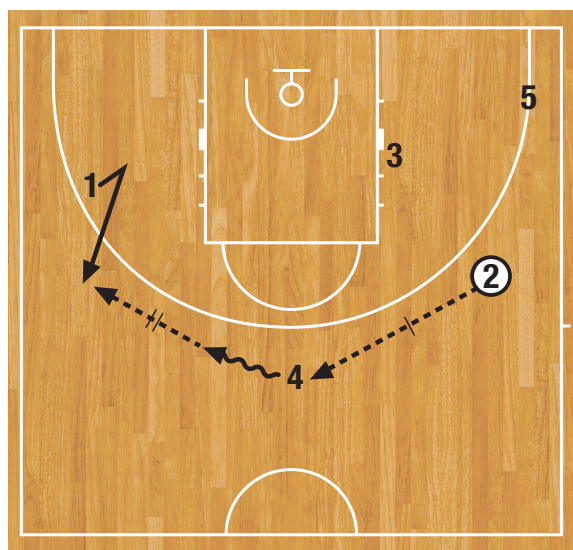


図7

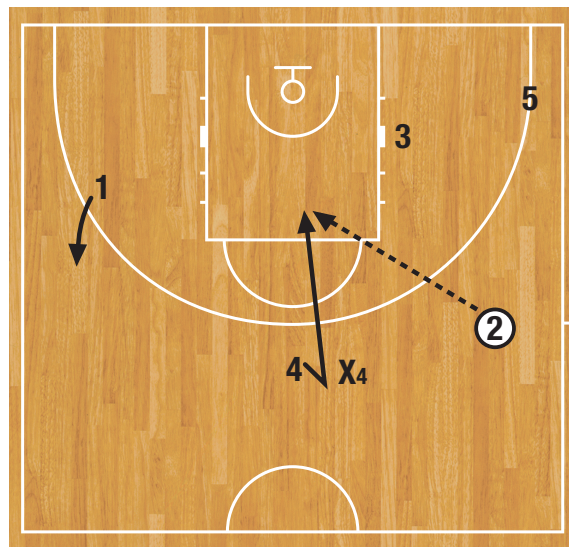
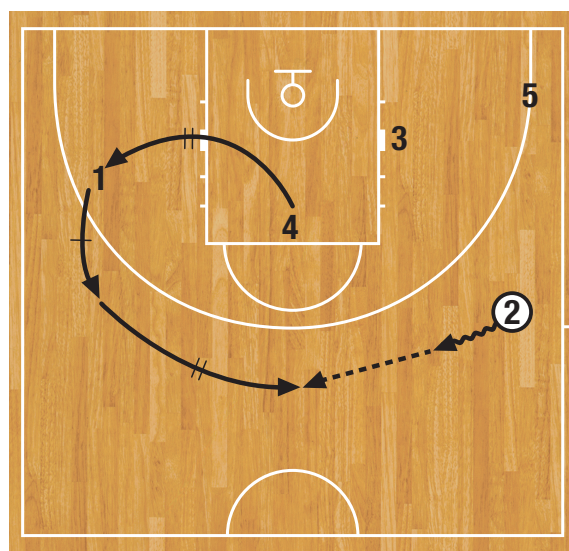


图8



(図6)「セレクトター」2から「ローテーター」4、そして「ポイント」1へとパスを展開する。2、4、1は1対1を狙うこと。

(図7)「ローテーター」4がディナイされたら、バックドアカットプレイを狙う。

(図8) 4にパスが入らなければ単純に「ポイント」1とポジションチェンジする。

図9

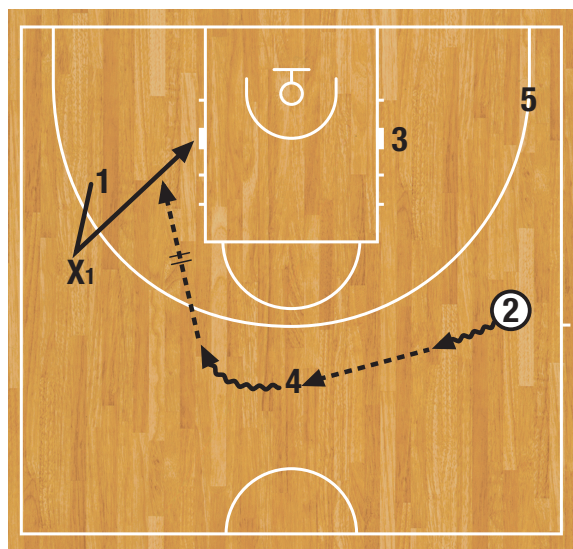
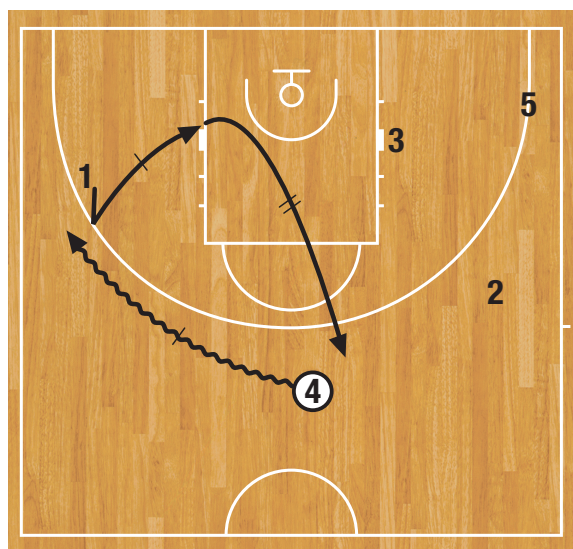


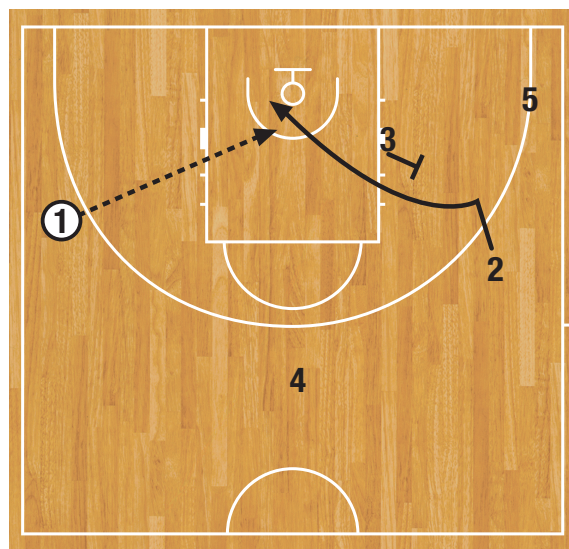
図10



(図9) 「ポイント」1のバックドアカットプレイオプション。

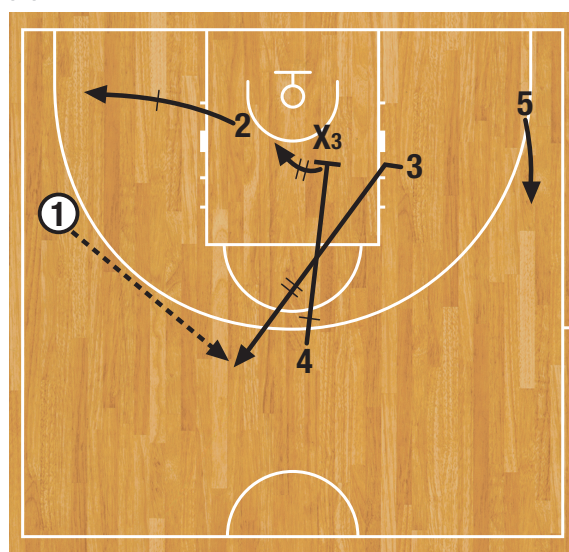
(図10) バックドアカットプレイにパスが入らなければドリブルでポジションチェンジする。

図11



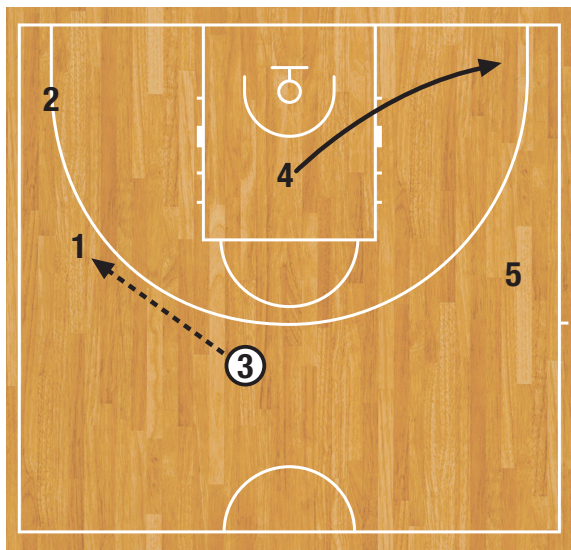
(図11) ボールが1へと展開されたのと同じ時に2がポストアップしていた3のバックスクリーンを利用してリングに向かってカットする。

図12



(図12) 2がスクリーンを利用してカットしたのと同じ時に4が3のディフェンスにダウンスクリーンし、その後ポストアップを狙う。3は自分のディフェンスをコントロールしながらスクリーンを有効に使い、それぞれストレートカット、カールカット、フェード等を狙う。「ステイマン」5はディフェンスの状況を見ながらスペースを埋める。

図13



(図13) これで基本的な1セッションが終了、ここからまたリスタートできる。もちろんエントリーのポジションによって当初と役割は変わってくる。(図13) では「ポイント」3、「セレクト」1、「ファーストカッター」5、「ローテーター」4「ステイマン」2となる。

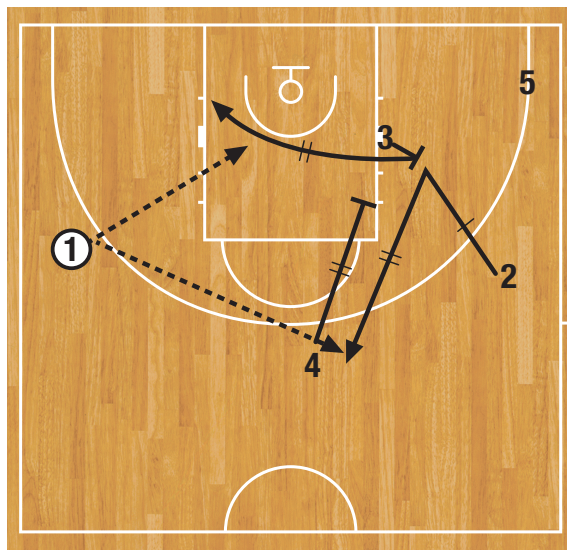
このようにショットクロックの許す限り継続できるしファイブアウトという非常に単純な形から入るためセッティングの時間はほとんどかからずまたポジションの固定がないためボールの位置を変えることによりすぐに修正・リスタートできるのである。

基本形では「ポイント」のパスからのエントリーだったがボールがサイドにあれば「ポイント」のカットからのエントリーもできる。

しかしながらこのオフェンスのオプションを増やしたりと、最大限有効に活用するためにはポジションという概念を捨て、出ている5人すべてのオールラウンド的な技術修得が必要となる。

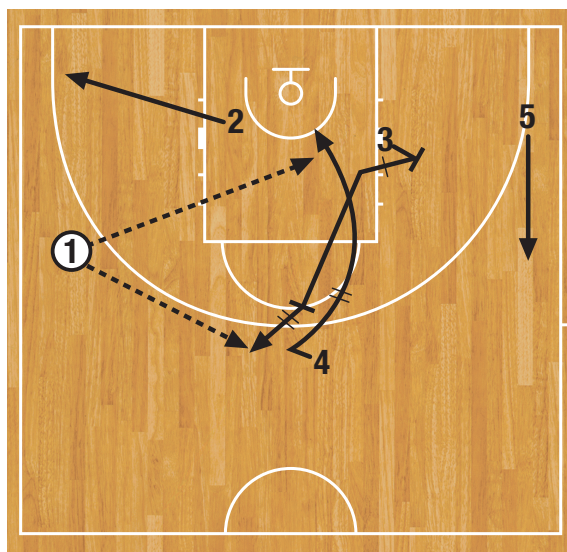
以下比較的使用頻度の高かったオプションを紹介する。

図14



(図14) スイッチディフェンスを多用するチームに対しては「セレクト」2がスクリーンを利用するフェイクをし、そのまま4のダウンスクリーンを利用してシュートを狙う。

図15



4が1へパスしたと同時にシグナルがあれば3はシューターではなく4へバックスクリーンに行く4はリングヘダイブしポストアップ。

図16

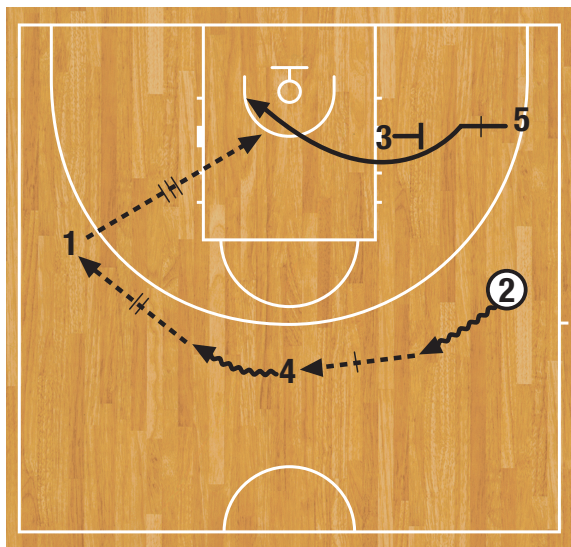
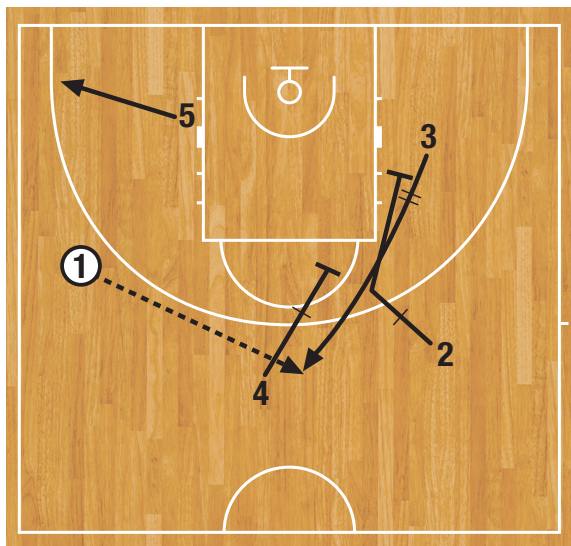


図17



(図16) 2が4へボールをつなぐのにかかなり高いポジションへ押し出された場合3は”ダブル”とコールし、5にバックスクリーンをセットする。

(図17) 2と4で3へスタガードスクリーンをセットし3はシューターへ。

Ⅲ、終わりに

冒頭に述べたようにエントリー方法は無限にあり、また単純なプレイの連続なのでオプションは多く発生する。私が重要視したことは全てのプレイヤーがオールラウンド的な技術を修得しプレイすることであり、プレイの形ではない。ここではご紹介できなかったがセカンダリーブレイクにしても同様である。

このようなオフENSEを採用することにより個々の技術の問題点がはっきりし各自の努力目標が明確となり、それを各々が克服しようとした結果、チーム力が向上していったのではないかと分析している。今シーズン我々はまた新たな形のものに取り組んでいるが、このようなポジションレスという考え方のものを積極的に今後も取り入れていきたい。

2013 U-24 女子ユニバーシアード報告

チームリーダー 大神 訓章

過日（2013年7月6～18日）、ロシアカザンで第27回ユニバーシアード大会が開催された。大会には16カ国が参加。日本チームは、カナダ、チャイニーズタイペイ、ウクライナのCブロック。目標はベスト8。今回もその目標は叶わず、結果は、3勝3敗の13位に終わった。

敗れた3ゲームにターニングタイムがあった。ひとつは、緒戦カナダ戦の第1Q、2つ目がチャイニーズタイペイ戦の同点となった第4Q残3分、そして3つ目は、9位～16位決定戦対中国戦の第4Qである。いずれのゲームもこの時間帯以外は優勢に、またはイーブンに戦っていただけに悔やまれる時間帯となった。が、その戦い方や勝負場面における個の力が世界との差であり、その差を埋めるのは相当な覚悟が求められる。長身者を揃えたウクライナ戦は、スコア（68点）、テンポ（攻撃回数85回）等ベストゲーム、会心のゲームであった。チャイニーズタイペイは、前回がファイナル進出、今回がベスト4である。チャイニーズタイペイとは戦力は拮抗しているだけに、戦い方とタフで逞しい選手作り次

第で上位進出の可能性もあることも認識できた。

今大会を通して、多くの経験を積むことができた。「世界をどう戦うか」、「何を強化すべきか」を命題にみんなで議論して、その議論を基に、女子学生界のレベルアップに繋げたい。併せて、全日本代表に選手を輩出し、少しでも貢献できればと思っている。翻って、選手村では、これまでの先催地でない環境が整っていた。食事は、メニューが豊富で、楽しめた。トレーニングルーム等各施設も充実していた。ボランティア人材の豊富さも相俟って、大会組織委員会の手厚いきめ細かい（厳しい程のセキュリティー）大会運営に安心して全力でゲームに臨むことができた。更に、チーム付きボランティア学生（ダーシャ）の愛くるしさに毎日気持ちが洗われた。また、エミール氏（トルコ協会国際部長）がFIBAの立場がありながら日本チームの応援に駆けつけてくれたことに感謝申し上げたい。最後に、このような機会をいただいた日本バスケットボール協会はじめ多くの方々に心より厚く御礼申し上げます。

ヘッドコーチ 萩原 美樹子

2月に選考合宿を行ない、3月にオーストラリア・AIS遠征、5月末にトルコ遠征、6月中旬に富士通にてゲーム形式練習を行なったU24女子ユニバーシアード女子代表チームであるが、いよいよ7月5日に本選出場のために出国した。

結果は13位と、前回の2011年深圳大会の12位から一つ順位を下げた形となってしまった。目標であったベスト8入りには程遠い結果であり、偏に、ヘッドコーチである私の責任であると厳粛に受け止めている。

しかし、緒戦のカナダ戦と順位決定戦のマリ戦以外のゲームは、全て15点差以内というクロスゲームであった。予選リーグ、2点差で勝利したウクライナは、順位決定戦に勝ち越して9位に浮上したことからみても、9～14位のチームの勝敗は紙一重であるように感じた。とはいえ、その紙一重のところをしっかりと勝ち切って行くのが強さであり、前回2位で、今回もヨーロッパ勢をことごとく撃破してベスト4入りを果たしたチャイニーズタイペイ（以下タイペイ）が、それを証明している。そういう意味では、今回のチームは、試合はもちろん、海外遠征における生活全般においても強さやタフさが足りなかった。試合が進むにつれて、相手の高さ・ボディコンタクトそのものや、それに対抗する戦い方に次第に慣れてきたところも見えたが、やはり13位と言う結果は残念であった。

1. 戦略

3月のオーストラリア遠征から、掲げていた目標は「本選ベスト8入り」であり、一試合75点とる、というものである。タイペイのように、全員にシュート力があるというメンバー構成では残念ながらなかったので、攻撃回数は特に増やさず、単発なオフェンスが

続くようなら1本チームでコントロールして打たせる人に打たせる、ということに取り組んできた。また、せまいハーフコートでオフェンスをすると相手の高さがものを言うことから、オールコートで展開する基本のアーリーオフェンスを1つ作ってその中でオプションを考え、あとは2番3番の選手にボールを持たせて、ドライブからの基点をつくるエントリーを何種類か用意した。

また、ディフェンスでは、基本のマンツーマンでボールマンをいち早く捕らえて（ストップ・ザ・ボール）、海外勢によく見られる、馬力のあるドライブによる中央突破をさせないことを毎回強調した。その他にゴール下を固める2-3ゾーンと、場合によってはオールコートマンツーマンプレスを用いることとした。

以下は今回準備をしたものである。

(1) オフェンス

- ・アーリーオフェンス1種：「レギュラー」
- ・エントリー 4種：「スタック」、「14」、「ハイポスト」、「ハイピック」
- ・BOB、SOB4種（野寺ACによる）：「たて」、「よこ」、「ななめ」+SOB
- ・ゾーンアタック2種：「アラウンド（ピック）」、「スイング」
- ・フリースローの際のリバウンドクロス

※これら準備したものに加え、大会に入ってから新しく加えたエントリー 2種：「ダウン」、「アラウンド」

(2) ディフェンス

- ・マンツーマン「5番」
- ・ハーフコートマンツーマンローポストWチーム「エックス」
- ・2-3ゾーン「2番」

※これら準備したものに加え、大会に入ってから新しく加えたマンツーマンオールコートプレス「10番」

2. 戦況

日本が入ったCブロックの対戦国は、カナダ、タイペイ、ウクライナであったが、目標のベスト8入りを果たすには、このリーグで少なくとも2勝して2位以上で予選を通過しなければならない。カナダにしっかり勝って、その後ウクライナかタイペイと勝負をすることを目論んだ。前回大会2位のタイペイがいるが、アメリカやオーストラリア、ロシアといった強豪がいないことから、チャンスは十分にあると当初考えていた。

(1) 予選リーグ

しかし、ターゲットゲームであった緒戦のカナダ戦の出足が非常に重く、日本が漸く初得点を挙げることができたのが1Qの4分過ぎであった。その後もことごとくシュートが外れ、その間にも高さでパワーに勝るカナダに次々と得点を許し、結果的には76-48というスコアで大敗した。途中、ディフェンスを変えるなど、なんとか流れを変えるきっかけを作ってはみたものの、48得点 (FG・27%、3P・29%) では全く勝負にならない。相手の情報が事前に入手できなかったとはいえ、相手云々よりも自分たちのオフENSEを何とかできないだろうか、と、同日夜、急入りのスタッフミーティングを行なった。

このスタッフミーティングで、何か思い切った手を打たなければ、個々の能力が非常に高いタイペイに対抗できないであろうという見解が一致し、手をこまねいてカナダ戦のような展開になってしまうなら、今までやってきたバスケットは基本的には変えずに、次の点をより強調する戦術を採択した。

①チェンジングディフェンス：フリースローの後とシュートゲットではないBOBからのスローインはマンツーマンプレス (コールは「10番」)、バックコートからのスローインは2-3ゾーン、その他はマンツーマン。

②①をベースにしながら、ノーマルマン

ツーマンの時は、相手の得点源である#14 (SG) と#11 (PF) をフェイスガードしてボールに触らせず、トライアングルツールのイメージで他の3人が徹底的にヘルプに回る。他の3人に得点を取られる分には、ある程度良しとする。

③オフENSEはディレード気味にし、早打ちをせず24秒ぎりぎりまでコントロールする。エントリーのコールはベンチが行なう。

但し、③のディレードオフENSEはシュートセレクションが難しく、選手に迷いが生じてしまう、ゴールに向かう積極性を奪ってしまう危険性があることから、最初の5分は今まで通り、速攻からアーリーオフENSEを展開しその中でチャンスがあれば打って行く指示を出し、それがうまくいかないようであれば、戦況を見てHCからコントロールの指示を出すということにした。

こうして臨んだタイペイ戦であったが、ある程度、戦術は功を奏したと言える。前日のウクライナ戦で27得点 (うち3P・5本) だった#14は篠崎が0点に抑え込んだ。篠崎はオフENSEの重要な基点なので、ディフェンスで負担を掛けるのは迷ったところではあるが、#14は出場時間と運動量が多い選手であったので、やはり篠崎をマッチアップさせざるを得なかった。#14と#11を抑えることで、前半はCの#15 (182cm) にやられてしまった。後半、#15の運動量が落ちてきたため勝機が見えた瞬間もあったが、二人がかりで抑えていた#11を勝負どころで抑えきれず、またベンチメンバーで出てきた#7 (SG) にダメ押しに3Pを2本捻じ込まれたのが痛かった。攻撃回数を増やしたい相手に対し、24秒間使ってじりじりと攻めたオフENSEは効果的だった。カナダ戦では58.6だったオフENSE効率《註》が、このタイペイ戦では73.9であった。タイペイを慌てさせることは出来たと思うが、勝ち切ることができ

なかったことが、まだまだこのチームの力の足りなさを感じさせた。

2敗して、決勝トーナメントに進むのは難しくなったが、最後まで諦めずに戦うことを選手に指示した。何より、タイペイ戦で手応えのある戦い方をしたことで少し選手に自信が見えたので、勝ち負けよりも日本の戦い方を、そしてジャパンをつけている選手としてプライドのある戦いをしよう、ということをし、ミーティングで、チームリーダーを含めたコーチングスタッフそれぞれからも選手に話をしてもらった。

続くウクライナ戦では、とにかくゴール下のリバウンドに全員が身体を張ること（ウクライナのリバウンド獲得率が非常に高かった。ウクライナの平均身長は181.7cm）；PGにボールを運ばせず、ハーフコートのセットオフENSEをさせないこと；スローインを早くしてまずはFastbreakを狙い、それがダメなら24秒使ってオフENSEをすることをゲームプランとした。このゲームでは相手のC（#15・193cm）とエースのPF（#12・189cm）を、園田と小菅が身体を張ってよく抑えた。また、オフENSEでは篠崎が28得点と大活躍。ゲーム終盤は篠崎か伊集にボールを持たせて後はオールアウトし、1on1をさせて他の4人が合わせるという形で相手のファールを誘い、フリースローで点を重ね、最後は2点差で振り切った。オフENSE効率は81.7という高さであった。

ウクライナに競り勝ったため、日本の試合の後に行なわれた試合で、カナダがタイペイに勝てば日本が2位になる可能性もあったが、最後カナダが追い上げたものの、タイペイが勝利。全勝のタイペイ以外の3チームが1勝1敗で並ぶこととなったが、カナダ戦の点差が響いて得失点差で日本が4位となり、9～16位決定戦に回るようになった。

《註》オフENSE効率は、攻撃回数を100回に換算した時に取れた得点。高ければ効率のいいオフENSEがで

きたとすることができる。

(2)9～16位決定戦

Dリーグ3位の中国が対戦相手となった。このゲームで9～12位決定戦に進めるか、13～16位決定戦に沈むかが決まるため、大事なターニングゲームであるという意識を持って、選手共々臨んだ。

戦術的には、タイペイ戦後に採択したチェンジングディフェンスとディレードオフENSEを続けた。ただ、相手のエース#9（F・185cm）の馬力のある中央突破と、ドライブからのスピントーンをどう抑えるかがポイントとなった。今回もなるべく早く#9を抑えて、簡単にボールを持たせないこと、#9のマークマンだけはヘルプに行かなくてよいという指示を出した。#9の得点を10点以内に抑えることができれば勝機が見えると目論んでいた。

しかし、このゲームが大荒れに荒れた。レフェリーのコールに広告ボードを蹴って抗議するなどした中国HCが2回のテクニカルファウルを宣告されて退場処分、またそれを不服として抗議した中国チームリーダーが同様に2回のテクニカルファウルを宣告されて同様に退場処分。退場処分を受けたはずのチームリーダーが、ハーフタイムのうちにベンチに戻ってきてしまい、レフェリーの宣告を聞かずになかなか退場しないなどの悶着があったため、後半の開始が30分近く遅れた。異様な雰囲気となったゲームであったが、第3Q終了時まで6点リードしていたものを、第4Qに集中力が切れ、それまで抑えていた#9に怒涛の突進を許してしまい、結果的に4Qだけで27点奪われて、74-80で敗れてしまった。

ディフェンスもオフENSEもピタッと足が止まってしまい、タイムアウトでも相手の勢いを止めることができなかった。まるで悪夢のような第4Qであった。

(3)13～16位決定戦

ターニングゲームを落としても、ゲームは続いて行く。改めてあと2ゲーム、今回のチームらしさを出し切って戦って行こう、とミーティングで選手に促した。野寺ACの「このチームで戦えて良かったと心から思える戦いをしてほしい」という言葉がコーチングスタッフの気持ちを代表していた。

マリ戦では、それまでリズムが作れず苦しんでいた天野と栗原が漸く自分たちらしいシュートシーンを見せた（天野21得点、栗原26得点うち3P・6/6）。またこのゲームではこれまで連戦で基点となり続けた篠崎、本多、園田、前の試合で太ももを強打した伊集を休ませることが出来た。

最後の13・14位決定戦のフィンランド戦では、終盤まで相手の高さに苦しんだものの、途中から相手エースの#12の力強いドリブル突破と外角シュートを5人で抑え込み、最後は15点差で逃げ切った。相手の高さに対する攻防は今までの中で一番安心して見てることができたこと、またゲーム中に相手の得意とする攻撃にアジャストできるようになったことが、今大会で成長を見せたところではないかと感じた。（とはいえ、もう最終戦であったが。）

3. 総括

今回、ターニングゲームは2つあった。緒戦のカナダ戦と、9～16位決定戦の中国戦である。しかし、全体を通して、緒戦のカナダ戦の大敗があまりにも影響が大きかった。HCの戦術のまずさがもちろん一番の大きな原因であるが、緒戦のみ大敗し、あとはそこそこ競った展開ができたということから考えると、やはり本選に入る直前に何らかの形で海外勢と何戦かスクリメージをして高さやパワーに慣れておくというプロセスを経ることが大事であったと思う（今回はJOCの派遣日程の関係で、事前に海外勢とのスクリメージができず、入村してすぐに『ぶっつけ本番』

にならざるを得なかった）。高さに対しては試合を重ねれば選手は慣れてくるところがあるので、今回の経験を無にせず、今後は海外遠征の時期や相手の選定、本選直前のスクリメージ設定などを、できうる範囲の中で考えて計画する必要があるだろう。

また、選手選考に関しても、本選で12名がしっかりと臨戦体制に入れるような選考方法をとっていく必要があると感じた。国際ゲームで連戦が続いた際、戦える人数は多ければ多いほど良い。12名全員を使えるに越したことはない。実業団組有資格者の選出も含め、選手選考においてももっと詳細に本選をシュミレートした選出を試みることに、本選直前に怪我人が出た場合の対処も考えていく必要があると反省された。

最後に、2月に急遽お引き受けした未熟なヘッドコーチでありましたが、各チームの監督およびヘッドコーチの皆さま方に多大なるご協力とご尽力をいただきましたことを、この場を借りて感謝申し上げます。今回の一連の合宿遠征、本選につきましては、大神チームリーダー、野寺AC、守屋ACとほぼ毎日スタッフミーティングを行ない、戦術戦略をみんなでざっくばらんに話しながら、最終的にヘッドコーチである私が決断をするという形をとらせていただきました。特に、戦術面においては野寺ACのアドバイスが大きな助けとなったこと、ウォーミングアップや出場時間の少ない選手のトレーニングについては守屋ACが助けてくれましたことを、ここに付記いたします。大神チームリーダーには、未熟な戦術を我慢強く見守っていただきました。本当にありがとうございました。

1. 選評

(1)ゲーム①日本48-76カナダ

スターティングメンバーは、天野、園田、落合、篠崎、本多。ディフェンスは、プレッシャーをかけて入ったので、オフェンスチャージをとるなど、相手のミスをさそって、日本がリズムをつかめるチャンスもあったが、相手の高さに苦しみ、ペイントエリアでのリバウンドを支配できず、リバウンドからブレイクを狙うという日本の形をなかなか作り出せなかった。高さを意識したこともあり、初得点である本多の3Pが入るまで少し時間がかかった。その後もリズムをつかむことができず、ノーマークでシュートを打っているが、入らない時間帯が続いた。そんな中、篠崎が奮闘し、3pでつないだ。また、途中から出場した小菅・加藤・橋詰が良い働きをした。しかし、点差をつめることができず、前半を20-42で折り返した。後半は、伊集が持ち味のスピードを出し、ドライブでファウルをもらうなど、良い動きが見られたが、追いつくことはできず、48-76で敗退した。

(2)ゲーム②日本64-69チャイニーズタイペイ

2011年深圳ユニバーシアード大会、準優勝チームのチャイニーズタイペイとの戦いである。非常に実力のあるチームであり、予選リーグ1戦目のウクライナ戦でも12点開いた点差をひっくり返し、逆転勝ちして、波にのっているチームでもあった。出だしは、積極的に前に走り、速い展開に持ち込んだ。第1ピリオドは、篠崎の3P、本多のオフェンスリバウンドからの得点などで、日本のリズムながら、16-18で終了した。ディフェンスはチェンジングを行い、相手に簡単にプレイさせないようにした。第2ピリオドは、栗原が3Pを3本決め、小菅がリバウンドで踏ん張るなどして、一進一退の攻防が続いたが、チャイニー

ズタイペイのセンターが意地を見せ、30-35で終了。気を抜くことのできない試合展開となった。後半は、伊集がスピードを生かしてドリブルからジャンプシュートを連続して決め、篠崎が鋭いドライブでファウルをもらうなどして、随所にいいプレイが見られた。第4ピリオド残3分同点からの攻防が勝敗を分けた。ディフェンスでは、昨日スコアリーダーであった#14を0点におさえるなどして、相手のリズムを崩すことができたが、大事なところで決めなければならないシュートが決められなかったこと、また、相手の控えの選手に得点を許し、最終的に64-69で敗退した。

(3)ゲーム③日本68-66ウクライナ

第1ピリオドの出だしは、激しくディフェンスをしかけ、ファストブレイクでチャンスを得ることができた。8-0と自分たちのリズムでゲームがスタートしたが、ウクライナのセンター（195cm）にゴール下のシュートやリバウンドを支配され、苦戦を強いられた。この日もチームの攻めの中心である篠崎が安定した力を見せ、終了間際に篠崎の1対1からのシュートが決まり、18-15でリードして終了。第2ピリオドは、日本の動きが止まり、4分間ノーゴールであったが、ディフェンスで粘りを見せた。日本は、更に苦しい時間帯が続いたが、篠崎のジャンプシュートが入ったところから、アグレッシブさが戻り、園田が強いプレイでフリースローをもらうなどして、リズムを取り戻すことができた。そして、前半を30-29で終了。第3ピリオド開始、日本の持ち味であるスピードのある攻撃で相手にファウルをもらい優位な戦いに持ち込んだ。園田が10cm以上ある相手に対して戦いを積極的に挑み、リバウンドも何回も跳びつくなどして、チームの士気を高めるプレイを

すると、他の選手たちもそれに応えるようにして、リバウンドやルーズに体をはって、大きな相手を苦しめた。しかし、ウクライナもセンターだけでなく外角の選手が3Pを決めるなどして激しい戦いが繰り返され、47-48で終了。第4ピリオドは、本多のスティールや園田のリバウンドでフリースローをもらうなど、しつこいプレイを続けた。栗原、天野、園田が競り合いの中からオフェンスリバウンドに飛びつくことでテイクファイル。またスペースを広くして伊集、篠崎がドライブで攻撃をしかけ、フリースローの得点を重ねた。残り8秒66-66で篠崎の1対1で68-66試合終了。苦しい状況の中、チーム全員で勝ち取った勝利であった。篠崎は28得点、園田が11得点、伊集9得点、本多8得点であった。

(4)ゲーム④日本74-80中国

出だしは、相手の得点源である#9をしつかりとディフェンスし、体をはってリバウンド、ファウルをもらう。オフェンスでは、園田、小菅のショートコーナーからの攻めが成功し、高さの差をしつかりとカバーした。また、本多がファストブレイクを狙い、前に積極的に走ることによって、チャンスを作り、篠崎、伊集がドライブで果敢に攻め込み得点を重ねた。対する中国は#10の3P、#12のドライブで得点を重ね、前半を37-38で折り返し。第3ピリオドは、日本のリズムでゲームを進め、一時8点差をつけたが、中国も力強いドライブでファウルを誘い、バスケットカウントを取るなどして、じわじわと点差を詰め始めた。第4ピリオドは、相手が勢いに乗り、逆転を許す。その後、日本は、相手の勢いを止めることができず、74-80で試合終了。

(5)ゲーム⑤日本109-61マリ

出だしから、ディフェンスでプレッシャーをかけ、オフェンスもブレイクをねらいながら、速い展開に持ち込むことができた。ゴール下のリバウンドは、まだまだ課題が残され

ているが、天野が21点、栗原が26点とシュートの確率もよく、リズムよくシュートを打つことができた。

(6)ゲーム⑥日本78-63フィンランド

第1ピリオドは、お互い動きが悪く、シュートも入らなかったが、篠崎がドライブで崩して突破口を開いた。また、本多のディフェンス力もチームのリズムを作り出すために重要な役割を果たした。前半は、リードはしているが、なかなか点差を広げることができなかった。しかし、得点がなかなかとれない時に本多が積極的にオフェンスリバウンドに飛び込み、栗原が3Pを決め、リードを保ったまま後半戦を迎えた。後半は、日本は、ディフェンスで動きを作り出そうとオールコートから激しくしかけ、相手のミスを誘ってファストブレイクを出すなどして、攻撃的なバスケットを展開した。今日は、連携がうまくとれており、シュートを落としても園田、小菅、本多などがオフェンスリバウンドに飛び込み、得点を重ねた。2Pの確率も65%と高く、ドライブに対しての合わせ、スクリーンからのシュートなどを決め、最終的に78-63で勝利を収めた。

2. 個人的アプローチ

事前合宿は、7月3日午後、富士通に集合して、スクリメージ、4日に1ゲーム行った。第2次強化合宿から2週あいたこともあり、もう一度確認から入った。5日早朝、成田空港を出発し、22時間という長時間の移動を経て、6日の早朝に選手村に到着。7日の1日の練習で試合に臨んだ。予選リーグ1戦目のカナダ戦に勝負をかける必要があったので、コミュニケーションをとることも必要であるが、戦いに向けて、リーダーシップを発揮させること、チームワークを高めること、アグレッシブさをいかに引き出すかということを考える必要があった。反省点として、短時間でのコンディショニングの調整と共に、大き

い相手に対しての接触プレイ、センターの守り方、リバウンドなど、戦いに必要な技術的コンディショニングを練習以外で確認しておく必要があったのではないかと思われる。やってみてから気づくというのでは、やはり遅い。アシスタントコーチの役割として、戦いに選手をどう向かわせるかということを考えた場合、精神的な面も重要であるが、ヘッドコーチの戦術の基、闘志をプレイ上でどのように表現するかということを考えなければならない。今回の日本チームの場合、戦いを積み重ねるごとに修正していく能力はあるが、初戦・出だしから戦えなければ大事なゲームを落とすことになる。それを考えた場合、やはり個人的なアプローチが必要となってくる。カナダ戦終了後、第2戦目のチャイニーズタイペイ戦から、アップの前の時間を利用して、園田、小菅、天野、橋詰、加藤に対し、センターの守り方・リバウンドを激しくボックスアウトしてから跳びつく・相手のセンターに押し込まれないように押し合いをしながらターンに対して対応するということを個人的に行った。姿勢を低くし、パワーを発揮すること、大きい相手に対して動いて守ること、無駄なファウルをしないことなど、基本的なことをいかに継続してできるかが勝負の鍵を握ると思う。チャイニーズタイペイのセンターは大きい相手に対して、しっかりと守れていたことを考えれば、日本のセンターもしっかりと育て、自分たちの特性を理解し、戦いの方をみつけることが重要である。大会期間中は、試合の出場時間が少ない選手に対してもアプローチを行った。6試合を戦い抜くためには、最後まで選手全員のパフォーマンスを落とさないことが重要である。試合後でも練習会場の割当が1時間あったので、出場時間に応じて練習を行った。特に、今大会では橋詰・加藤に対して、選手村内にあるフィットネスセンターを利用して、短時間で強度を高くし、ゲームのパフォーマンスに近

い形で練習を行うことを目的として自主練習を行った。時間も場所も限られている中で、いかにパフォーマンスを発揮するかということが国際ゲームでは重要であると考えられる。

また、チームワーク・リーダーシップに関しても、要求をしていかなければならないと思った。選手はそれぞれのチームで役割を持っているが、代表チームでどのような役割をして欲しいかを明確にする必要がある。萩原ヘッドコーチは、リーダーシップに関して、要求を出していた。このことに対して、私の役割として、プレイ上での役割と、チーム内での役割を実行していく手助けをすることが必要ではないかと感じた。ゲームを積み上げるごとにチームとしての良さを発揮することができたが、今後は、この経験を生かし、結果に結びつくように、大事な試合に合わせ、時間的な問題を考慮し、個人的なアプローチを行っていくことが必要であると考えられる。

アシスタントコーチ 野寺 和彦

厳しい結果となったが、選手、スタッフ共に国際舞台の中で最後まで諦めず戦い抜いたことは、今後の日本女子バスケットボール界の発展のためにも良い経験ができたと思う。その経験を次回のユニバーシアード大会に生かせるよう総括し、伝承することがスタッフの責任であると考えている。そこで、一昨年（中国（深圳）大会）と今大会（ロシア（カザン））の2大会の比較・分析を試みた。

1. 成績

図1 2011 Universiade Rank Team Height GP Victory or defeat

Final Standings(2013)					
Medal	Rank	Team	height(cm)	GP	W-L
Gold	1	USA - United States	181cm	6	6 - 0
Silver	2	RUS - Russian Fed.	187cm	6	5 - 1
Bronze	3	AUS - Australia	183cm	6	5 - 1
	4	TPE - Chinese Taipei	174cm	6	4 - 2
	5	SWE - Sweden	181cm	6	4 - 2
	6	CZE - Czech Republic	181cm	6	3 - 3
	7	HUN - Hungary	182cm	6	3 - 3
	8	CAN - Canada	183cm	6	1 - 5
	9	UKR - Ukraine	182cm	6	4 - 2
	10	CHN - China	182cm	6	3 - 3
	11	POL - Poland	181cm	6	3 - 3
	12	BRA - Brazil	178cm	6	2 - 4
	13	JPN - Japan	174cm	6	3 - 3
	14	FIN - Finland	179cm	6	1 - 5
	15	MLI - Mali	175cm	6	1 - 5
	16	MGL - Mongolia	174cm	6	0 - 6

図2 2013 Universiade Rank Team Height GP Victory or defeat

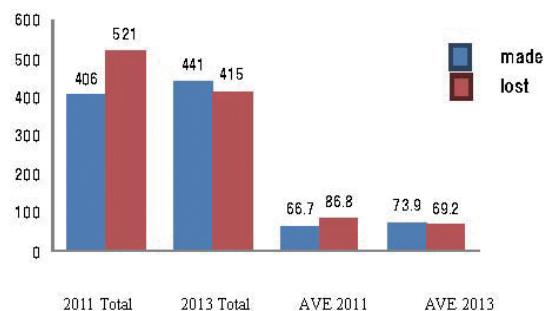
Final Standings(2011)					
Medal	Rank	Team	height(cm)	GP	W-L
Gold	1	USA - United States	187cm	6	6 - 0
Silver	2	TPE - Chinese Taipei	174cm	6	5 - 1
Bronze	3	AUS - Australia	181cm	6	5 - 1
	4	SWE - Sweden	182cm	6	3 - 3
	5	RUS - Russian Fed.	—	5	4 - 1
	6	CAN - Canada	—	5	2 - 3
	7	BRA - Brazil	—	6	3 - 3
	8	FIN - Finland	—	6	2 - 4
	9	CZE - Czech Republic	184cm	5	3 - 2
	10	CHN - China	182cm	6	3 - 3
	11	LTU - Republic of Lithuania	183cm	6	2 - 4
	12	JPN - Japan	174cm	6	1 - 5
	13	SVK - Slovak Republic	183cm	6	2 - 4
	14	GBR - Great Britain	—	5	1 - 4
	15	POL - Poland	178cm	4	0 - 4
		ZAF - Republic of South Africa	—	0	Disqualification

参加チームは、男子24チーム、女子16チームである。男女とも、予選リーグ4ブロックに分かれそれぞれ上位、中位、下位（女子は上位、下位と）となり、8チームによるトーナメント戦で順位を決定する。ゲーム数は全チーム6ゲームである。2011年は、南アフリカ（ZAF）が大会直前キャンセルとなりGP（ゲーム数）に変動があったが日本チームは、

2011、2013年共に6ゲーム行った（図1、図2）。

2. 得点

図3 2011 2013 Universiade Total points AVE points



総得点は2011年406点、総失点521点、2013年は総得点441点、総失点415点と2013年が得失点共に2011年を上回った。また、2011年のAVEは得点66.7点、失点86.8点、2013年AVEは、得点73.9点、失点69.2点であった。2011年の総括から1試合の得点を70～75点が勝敗を分けるターニングポイントと考え、2013年は、1ゲームの目標得点を70点に設定した。結果、2013年は、73.9点と目標値を上回る結果となった。当然、対戦チームに違いがあり、2011年の対オーストラリア戦53対113と大敗を喫している。また、2013年はマリンに109対61と大勝したこともAVEに反映されたと考えられる。今後、1ゲームの日本が勝利する得点の目安は、対戦相手、及び対戦チームの戦略・戦術にも関わるが75点以上得点を挙げ、74点以下の失点で勝利することが望ましいと思われる（図3）。

図4 2011 2013 Universiade Game analysis (1)

	TOTAL	TO PTS	PAINT PTS	2ND PTS	FB PTS	FT Set
2011【JPN】 VS 【OPPONENTS】	77.0	170.0	29.0	66.0	13.9	
	AVE	12.8	28.3	4.8	11.0	13.8
2011【OPPONENTS】 VS 【JPN】	61.0	300.0	70.0	52.0	7.9	
	AVE	10.2	50.0	11.7	8.7	7.9
2013【JPN】 VS 【OPPONENTS】	76.0	168.0	34.0	72.0	9.0	
	AVE	12.7	28.0	5.7	12.0	9.0
2013【OPPONENTS】 VS 【JPN】	68.0	220.0	49.0	58.0	8.0	
	AVE	11.3	36.7	8.2	9.7	8.0

図4に於けるPaint PTSは、制限区域内の得点である。日本の制限区域内の得点は

2011年28.3点、2013年28.0点と同様な値を示している。しかし、日本が対戦チームの制限区域内で与えた得点は、2011年50点、2013年36.7点と13点も制限区域内の得点を抑えた。また、2ND PTSに於いても対戦チームに与えた得点は、2011年11.7点、2013年8.2点と2013年がセカンドチャンスに対戦チームに与えなかったことを示している。2011年の対戦チームは、オーストラリア、さらにヨーロッパの長身チームとの対戦が多く、制限区域内を支配された。さらにオフェンスリバウンドを取られセカンドチャンスに対戦チームに多く与えリバウンドシュートを決められた。2011年の総括から制限区域内のディフェンスを指導した。①インサイドパスにプレッシャーをかける②ゴールの正面からペイント内にボールを入れさせないインサイドディフェンスの徹底③ポストフィード(チェックバック、ヘジテーション)④ダブルチーム&ローテーション⑤フルフロント&スパーク⑥ゾーンディフェンスで臨んだ。その結果、制限区域内の値が2011年と比べ低値を示したと考える。しかし、ローポストディフェンスに対しフルフロントで守る際、スパークする判断が課題として残った。スパークできず体を寄せ相手センターの足元に入る場合は必ず接触がある。殆どが、ファウル及びバスケットカウントになるケースが多く見られた。ファウルをしないディフェンスは必要不可欠だが、判断が遅くれた場合、ディフェンスリバウンドを奪取する。さらに得点を許したのであれば、スローインを速く行い次のプレイに素早く展開することが必要と考える。

3. 攻撃回数から見た日本の戦い方

図5 2011 2013 Universiade Game analysis (2)

	2011	CZE	AUS	SWE	POL	CHN	LTU	TOTAL
Possession		99.0	96.0	107.1	89.0	83.1	88.8	92.1
Pace		87.0	90.0	90.1	81.0	71.1	77.8	81.7
Possession		82.0	86.6	83.2	89.6	90.4	85.5	86.2
Pace		76.0	76.6	75.2	77.6	78.4	73.5	76.2
	2013	CAN	TPE	UKR	CHN	MLI	FIN	TOTAL

図5から2011、2013年の攻撃回数を比較

した。2013年のPeaceは76.2回、2011年は81.7回と2011年の回数が2013年より5回ほど高い値を示した。この結果は、2011年の攻撃回数を110回に設定し、「先ずファストブレイク、あるいはセカンダリーブレイクでフロントコート的人数が少ない状態でも積極的に攻撃を行う。」を目標にしたことが1つの理由といえよう。2011年のPossessionの数値を視ると予選リーグの戦いCZE (99回)、AUS (96回)、SWE (107.1回) と高い値であった。しかし、後半の順位決定戦以降はPOL (89回)、CHN (83.1回)、LTU (92.1回) と息切れしたことは否めない。当然のことながら自分達より体格が上回る大きい相手と連戦することは、体力的にも前半の戦いと同じように行うことは厳しい状況であったと言えよう。そこで2011年の総括から、先ずバスケットボールは確率の競技であることを認識し、ファストブレイク、セカンダリーブレイク、セットオフェンスの「メリハリ」をつける。単に速く攻撃し、攻撃回数を増やすことが日本にとっての最善の攻撃ではないと考え、特にディフェンスのピックアップ対応が世界的に早くなっていることから、リバウンドからのファストブレイクはそう期待できるものでない。そこでセカンダリーブレイクであり、ディフェンスが強い状態にセットされていない状態での得点である。また、ハーフコートオフェンスは、スクリーンを利用した得点、スペースを作り、カットして飛び込むプレイ、ドライブインからインサイドアウトへの合わせプレイ等で得点すると考え、日本にとって3Pシュートの試投数とその確率を上げることは重要であるが、併せて、中間距離の得点とドライブインでディフェンスを崩す力が必要であると判断し、2013年の目標を計った。ゲーム内容に関しては、2011年AUS (53対113)、2013年CAN (48対76)の得失点差が開きゲーム展開、内容ともに悪かった。2011年AUS戦に於いてはFGAが

31.5%、3Pショットに於いては23.3%、さらに、フリースローは獲得数が0本であった。2013年の初戦CAN戦に於いては、ターゲットゲームとして臨んだにもかかわらず緊張感から足が動かず、出だし12対3とリードされ、後半も徐々に点数が離れ大敗を喫した。前半の戦い方がゲームを落とす要因の1つとなった。世界の傾向としてバックコートのスローインから常にフルコートディフェンスで相手にプレッシャーをかけ続けるが、日本はファーストゲームから自分たちの戦いができなかった。日本の戦い方として「先行逃げ切り」は必須と考える。

4. ショット率

3Pショットに関しては1ゲームにおける得点は2011年7.7点、2013年7.5点とほぼ同様な値を示した。しかしながら、試投数は169回、136回と2011年が多く試投した。この結果は、前述した2011年の戦い方から窺えよう。2Pショットに関しては、2011年42%、2013年48%と2013年が確率の良いショットを行った。2013年はセカンドチャンスに於いてノーマークショット以外は、日本のボールを持っている時間を長くし、良いショットセレクションで攻撃することを戦術として用いたことも一つと言えよう。FTに於いては試投数、確率共に2011年に比べ2013年が高値を示した。特に伊集選手のフロントコートからの突破、篠崎選手のドリブルインを多用したオフェンスが対戦チームのファウルを得たことと考えられる。また、ファウルとの関係にも関わることだがFTを相手に1ゲーム15本以上与えることは、「ファウルをターンオーバーと捉える。」マイナスの要素が大きく1ゲーム10本以下に抑えることが必要と思われる。特にバスケットカウントのファウルは、チームに勢いを与え精神的な高揚を上げる。2013年順位決定戦、中国戦に於いて第3ピリオドまでリードしながらバス

ケットカウント5本決められ、逆転負けした試合は如実にこのケースを物語っている（図6）。

図6 2011 2013 Universiade Shots Rate

		3PM	3PA	3P%	2PM	2PA	2P%	FTM	FTA	FT%
2011【JPN】VS【OPPONENTS】	TOTAL	46.0	169.0	27%	109.0	258.0	42%	50.0	70.0	71%
	AVE	7.7	28.2	27%	18.2	43.0	42%	8.3	11.7	71%
2011【OPPONENTS】VS【JPN】	TOTAL	34.0	88.0	40%	168.0	308.0	54%	83.0	113.0	73%
	AVE	5.7	14.5	40%	28.0	51.5	54%	13.8	18.8	73%
2013【JPN】VS【OPPONENTS】	TOTAL	45.0	136.0	33%	116.0	244.0	48%	74.0	96.0	77%
	AVE	7.5	22.7	33%	19.3	40.7	48%	12.3	16.0	77%
2013【OPPONENTS】VS【JPN】	TOTAL	31.0	87.0	36%	126.0	247.0	51%	70.0	95.0	74%
	AVE	5.2	14.5	36%	21.0	41.2	51%	11.7	15.8	74%

5. ショットの割合

図7 2011 shot rate Left : for Right : Against

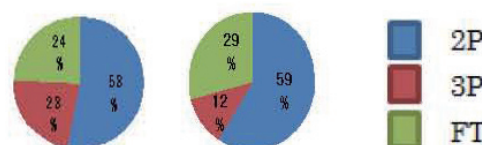


Fig 2 2013 shot rate Left : for Right : Against

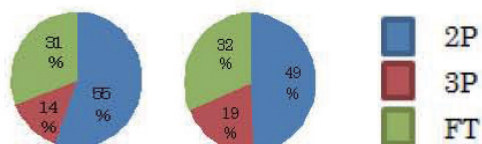


図7上は2011年、下は2013年のゲームにおけるショットの割合である。それぞれ左は日本チームの得点におけるショットの割合、右は対戦チームの得点におけるショットの割合である。2011年日本は、3Pにおける得点が高い値を示した。対戦チームのショットの割合は、2PとFTで88%であった。また、2013年は、3Pによる得点は減少したがFTによる得点が増加した。要因としては、ゴールに切れ込むプレイが増えたこと、シュートセレクションをチームで約束し、速い展開のショットセレクションだけでなくセットオフェンスによるスポットショットが2011年と比べ増えたと考えられる。ディフェンスを強化しファストブレイクを常に狙うことは同様だが、オフェンスリバウンドを獲得した後のシュートセレクションにも工夫を持って取り組んだ。特に、篠崎選手のIon1、ドライブインからのキックアウト、伊集選手のドライブイン、さらにC陣のショートコーナー、ハイポストからの攻撃の工夫。身長で劣る日

本選手の特徴を捉えたオフェンスを展開した結果と考えられる。

6. リバウンド

図8 2011 2013 Universiade AVE Rebound points

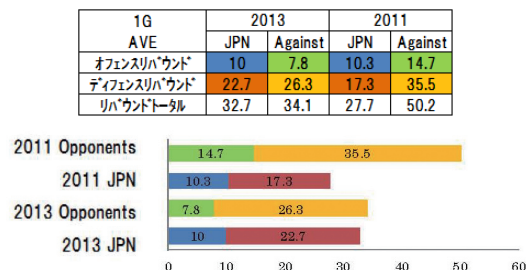


図8は、日本チームの2011、2013年におけるオフェンスリバウンド、ディフェンスリバウンド及び、1ゲームに於ける日本チームと相手チームのリバウンド獲得数を表した図である。2011年の相手に与えたリバウンド数は、1ゲーム平均50.2回、日本の獲得数が27.6回と20本以上の差がある。2013年はこの値を如何に減らすかが課題であった。

2013年の新チームになってからの練習、ゲームアップに於いてもリバウンド練習は必須であった。特にディフェンスリバウンドに於いては、①制限区域内での数的優位によるリバウンドの確保。②ガードのリバウンド確保。③ボックスアウトのハードコンタクト及び姿勢。④ボールティップを行い味方に落とす。あるいは、スローインプレイにする。オフェンスリバウンドに於いては、①フォワード(特に3番選手)の跳び込みリバウンド。②ボールティップで対戦チームに速い攻撃をさせない。③コーナーショット後のリバウンドポジション。を挙げた。何はともあれ精神的な部分としてリバウンド、ルーズボールに対する執着心の徹底を図ることであった。結果として、2013年はリバウンドの値が対戦チームの獲得数とほぼ同様の結果となった。しかし、予選リーグのカナダ、チャイニーズタイペイ、ウクライナ戦では、対戦チームのリバウンド獲得数が上回り、順位決定戦では日本チームのリバウンドが上回った。上位チームに関し

てはリバウンドの課題がまだ多いことが考えられる。大神が言う「平均身長1cmの差違はリバウンド数換算すると2.5本相当。10cm差は25本差に。リバウンド1本は、得点換算では0.6点。依って25本差は、15点差に。」今後も日本チームより全てのチームが長身であることは不変である。リバウンドを互角にすることばかりに重きを置き時間を費やすことは難しい。他のプレイで上回る戦略・戦術も必要と考える。具体的にはショット率、ターンオーバーを減らす、スティールを多くする、ディフェンスで活路を見出す等必要である。しかし、リバウンドの支配率が互角もしくは相手の獲得数に近づくことは勝率が高くなることに間違いない。

7. アシスト

2011年の攻撃スタイルは、前述した通りファストブレイクを中心にフロントコートで少ない人数でチャンスがあれば積極的にショットを狙うことであった。そのため1on1からの攻撃が多く1ゲーム8回のアシストポイントに留まったことが考えられる。2011年の総括からオフェンスに対しメリハリをつけることが課題となり、2013年の戦い方はファストブレイク、セカンダリーブレイク、セットオフェンスのメリハリをはっきりすることがポイントとなった。セットプレイの際、パッシングによるオフェンスの組み立てを行い、ドライブインからのキックアウト、カットを多用し、ペイントエリア内にボールを入れた後のインサイドアウト、ダイブ等によるオフェンスを組み立てた。そのため、スポットショット、レイアップ、パワーショットが2011年と比較し多く、1ゲームあたり13.2点のアシストポイントになったと考えられる。また、ローポストにおけるセンター陣の1on1によるパワープレイによる得点は難しいが、ショートコーナーでの攻撃は有効であった。さらに課題としてハイポストのフ

リースローレーンと3Pラインの間距離（やや高目のハイポスト）を起点とした長身者の攻撃、展開を行ったが精度が低く今後の課題として一工夫することが必要である。

8. ディフェンス（スティール）

2011年のディフェンスは、常にフルコートディフェンスであったためスティールの値が2013年と比較し高値になった。チャンスがあればラン&ジャンプ、トラップディフェンスを行うことにより、フロントコートでボールを奪うことができれば得点に繋がりやすい。しかしながら、体力的消耗は言うまでもなく、特にフォワードの運動量が過大となり、時間の経過とともにオフェンスに於けるショットの確率に支障をきたしたと感じた。

その反省から、2013年はインバウンズ後のディフェンスは、オールコートで捉えるもインバウンズを行う選手にマッチアップしているディフェンスがガードのディフェンスと協力してスティールを狙い簡単にボールを受けさせないようにした。できればガード以外の選手にボールを受けさせ相手の攻撃リズムを遅らせることも狙いであった。また、フリースローカウント後のディフェンスに於いては、積極的にラン&ジャンプ、トラップディフェンスを行いスティール、ターンオーバーを狙った。常にフルコートでなくメリハリを持って積極的に仕掛けることにより体力面での課題、相手オフェンスリズムを変える効果があったと実感する。さらに、バックコートのサイドスローインに関しては、ゾーンディフェンスを行い相手のオフェンスリズムを崩しスティール、ターンオーバーを誘発した。

セットディフェンスに関しては、相手のポストプレイに対しボールが入るとポストフィードを徹底し、センターがドリブルを付く毎にディフェンス全員がチェックバック、ヘジテーションを行いボール中心のディフェ

ンスを行った。ローポストに関しては、①ボールを入れるオフェンスにプレッシャーをかけ良いパスを入れさせない。②サイドハイのデフェンスを行った場合は、パスカットができないと判断したら回り込みインラインを抑える。③トラップに於いては、ボールが空中にある場合、フリースローレーンより高い位置にいるディフェンスがトラップを仕掛け、その後逆サイドのディフェンスがポストから出るパスをスティールする。③ローポストに対しフルフロントに立ち、フィードしたパスに対しては逆サイドのデフェンスがスティール（スパーク）する。以上のようにインサイドのディフェンスはすべて守ることは厳しい。守るところ守りきれないところをハッキリすることが重要である。ファウルが重なることでチームの4.5番の選手が、後半プレイタイムを制限されることは避けたい。

9. ブロックショット

ブロックショットに於いては、日本、チャイニーズタイペイの両国が1ゲームあたり1本未満の値である。やはり身長に起因する要素が大である。しかしながら、対戦チームにブロックショットを与える値が減少したことは、成果として挙げられる。「ディフェンスは辛抱」と言うが「オフェンスに於いても辛抱」と悪いショットは打たない。そのため、果敢にゴールに跳び込みブロックショットされることはあったが3P、2Pショットでのショットでブロックは殆ど見られなかった。シュートセレクションの徹底及び共通理解を深めたことが要因のひとつになったと推察される。

10. ターンオーバーとファウル

ターンオーバーは、2011、2013年と15.8回と同値を示した。しかし、ターンオーバーの質が重要である。今後、現象、場面に関しては検めて集計を取り分析する。今大会で最

も多く取り上げられたのはトラベリングである。ランニングプレイ、ストライドステップからのドリブル突出しは、ほぼトラベリングであった。正月の伝達講習会で審判との擦り合わせで確認された際も話題になったが、春の関東大学女子選手権大会に於いてもこれほど取り挙げられることは無かった。2011年度の反省からもこの件に関しては話題になっており代表練習があるたびにドリル化した。無論、ゲームアップメニューにも取り入れ万全を契したはずだが選手がアジャストするのに時間を要した。また、ファウルに関しては2011年度の総括から「ファウルはターンオーバーと捉える」と考え「ナイスファウルは無」と提唱した。2011年18.8回、2013年17.8回と1ポイントであるが減少した。注目すべき点は、対戦チームが日本に対してのファウル数で2011年15.0回、2013年18.8回と2013年が高い値を示した。そのひとつとして、速攻の引き金を引く伊集選手のドリブル突破、相手を切り崩しオフェンスの切っ掛けを作った篠崎選手の果敢なドリブルインがテイクファウルを多くしたと思われる（図9）。

図9 2011 2013 Universiade Game analysis (3)

		AST	STL	BLK	TO	F
2011【JPN】 VS 【OPPONENTS】	TOTAL	48.0	75.0	3.0	95.0	113.0
	AVE	8.0	12.5	0.5	15.8	18.8
2011【OPPONENTS】 VS 【JPN】	TOTAL	87.0	40.0	18.0	137.0	90.0
	AVE	14.5	6.7	3.0	22.8	15.0
2013【JPN】 VS 【OPPONENTS】	TOTAL	79.0	53.0	4.0	95.0	107.0
	AVE	13.2	8.8	0.7	15.8	17.8
2013【OPPONENTS】 VS 【JPN】	TOTAL	56.0	43.0	6.0	127.0	112.0
	AVE	9.3	7.2	1.0	21.2	18.7

11. まとめと課題

勝利するためにはセレクション方法、代表としてのプライド、コンディショニング、戦略・戦術等課題は多くあるが、戦術面を中心に総括すると下記の通りである。

(1)ディフェンス

- 1) インバウンズ後のガードに対するディフェンスプレッシャーは有効である。
- 2) フリースロー後のインバウンズ、又はバックコートにおけるスローインに於いては、ラン&ジャンプ、トラップディ

フェンスは有効である。

- 3) ピリオドの始まり及びセンターライン付近のスローインに於いてゾーンディフェンスあるいはトラップディフェンスは有効である。
- 4) インサイドを守るためにダブルチーム&ローテーション、ゾーンディフェンスは必須。
- 5) ピック&ロールのディフェンスを3種類は用意する。
- 6) ディナイよりチェックバック、ヘジテーションが有効である。
- 7) 「stop the ball」先ずボールを止める。
- 8) 「ファウルはターンオーバー」特にゴール下のシュートファウルはご法度。

(2)オフェンス

- 1) 常にファストブレイクからセカンダリーブレイクを狙うがショットの状況判断は必須。
- 2) ファストブレイク、セカンダリーブレイクでチャンスを掴めなければアーリーエントリーにスムーズに移行し、人もボールも動く（止まらない）一連のオフェンスが有効。
- 3) セットオフェンスに於いては、ピンダウンのセットは有効。
- 4) チームとして特に後半リズムが悪く足が止まる時間帯がある。そのためパス&ランのオフェンス（システムオフェンス）を1つ用意する。
- 5) パス、ドリブルの強さは前提であるがドライブの合わせを常に意識させ毎回練習する。
- 6) シューティングドリルとして取り入れ1カウントシュート、クイックショットは必須である。
- 7) センターはショートコーナーからの攻めが有効である。
- 8) 困った時のピック&ロールは必須。
- 9) ゾーンアタックは2-3型、3-2型、ピッ

ク型の3種類は必ず用意する。

(3)リバウンド

- 1) ゴール下でのボックスアウトは殆ど笛が鳴らないためハードコンタクト必須。
- 2) 連続ジャンプからのティップ練習は有効。
- 3) 3番ポジションのオフenseリバウンドを習慣化することは必須。
- 4) リバウンドの重要性を再確認し毎回必ず短時間でも練習を行う。

2大会経験したが、日本女子はメダルに届くチャンスがある。実際、チャイニーズタイペイが前回2位、そして今回は4位と連続してベスト4に入賞している。日本チームも事前練習で優勝したアメリカチームとスクリメージの機会を貰い、得点差はついたが選手達は相応の手応えを感じたはずである。日本チームの戦力はベスト8は充分手の届く範囲である。そのためにはスタッフ、選手の経験を言葉だけでなく形で伝えることが必要であ

る。この報告が次回スタッフの参考になることを願う。

【用語解説】

Possession：攻撃回数 FGA：フィールド
ゴール試投数 TO：ターン
オーバー

Pace：攻撃回数からオフenseリバウン
ド数を引いた数 ORB:オフenseリ
バウンド

$Possession = FGA + TO + (FTA \times 0.04)$

$Pace = Possession - ORB$

TO PTS = Pts off Turnovers 相手のター
ンオーバーからの得点

PAINT PTS = Points in the Paint ペイン
ト内での得点

2ND PTS：2nd Chance Points オフェ
ンスリバウンドからの得点

FB PTS = Fast Break Points 速攻での得
点

FTA/FGA 何本シュートを撃つときフリー
スローをもらっているか

トレーナー 田中 美樹子

1. 事前準備

代表合宿に際するアンケート調査を実施。事前に必要な物品を準備した。

2. ADAMSについて

直前合宿中に居場所情報の更新を行うよう再度喚起した。

※ADAMSとは、居場所情報インターネットのwebで入力する方法 (Anti-Doping Administration & Management System)

3. 外傷・疾病報告

急性外傷：大腿部打撲2件、頸椎捻挫1件

慢性外傷：頸肩部の張り2件、踵部痛2件、足関節捻挫1件、膝痛2件、鼻骨骨折1件、アキレス腱炎1件、腰痛1件、背部痛2件

疾病：発熱1件、咽頭炎2件、アレルギー性鼻炎1件、下痢2件、咳1件

その他：膝蓋前化膿性滑液包炎

4. 生活環境について

(1)食事

メインダイニングホール:全食選手村のメインダイニングホールでのバイキング形式。24時間営業で、ヨーロッパ55%・アジア料理16%・ロシア、タタール料理7%・ムスリム料理12%・ベジタリアン料理11%・マクドナルドと各料理がゾーンに別れ提供された。最初の3日間は火の通っていないものは避け、スタッフが確認し問題なかったため生野菜等の飲食も許可した。また、ランチボックス

のオーダーもでき練習・試合時間に応じて利用した。ダイニングには、持ち出し可能なペットボトル・フルーツなどがあったので、補食としてバナナ・オレンジなどのフルーツを調達した

(2)宿泊

選手村レジデンシャルゾーン:Building 21 (日本選手団のみの宿泊棟、4 階／4 人部屋：4部屋、相部屋2 部屋) トイレ、バスは各部屋にあり

ケアルーム：選手の各部屋使用

(3)水：各宿泊棟に冷蔵庫があり、各自持ち出し可。練習、試合会場ではペットボトルが支給

(4)氷：各宿泊棟に小さい製氷器が3つあり、使用分を確保した。

(5)生活

宿泊棟各階に洗濯機が2台あり、各自で行った。コンディショニングについては朝晩の検温、練習前後に体重測定及びコンディショニング表の記入にて体調のチェックを行った。カザンは日本と日中の気温はあまり変わらなかったが、日差しが強く湿度が低かった。また、朝晩は涼しいことと白夜で日が長く21時くらいでも外は明るかったため各部屋に21

時以降はカーテンを引くよう促した。日本との気候の変化で体調等崩さぬよう、手洗い・うがいの敢行や水分補給、体温調節を行うよう喚起した。今回の大会期間に、体幹中心のトレーニングとストレッチなどの軽運動を2回（1回15～20分程度）行った。ダウンは、トレーナーが担当した。

5. ドーピングコントロールの実施

7月13日の試合後、1名のドーピングコントロールが実施された。

6. まとめ

今大会を通して、生活環境の変化やタイムスケジュール等においてコンディションを優先・体調配慮を行い対応にあたったが、期間中体調を崩したりする選手が多くいたことは反省すべき点となる。また、期間中に感染症をおこし現地にて入院・処置を行うことがあった。現場で本部ドクターに迅速に対応いただき、検査・経過の把握などが行えたことは現場でのスタッフ、本人も安心できとても助かった。事前の強化合宿・遠征、長期間の大会のなかで、チームスタッフ間で密に連携をとりあい活動を行えたことはとても有益な時間であった。

マネージャー 森野 ありさ

1. 事前準備

- (1)作戦盤
- (2)ビブス：練習時用：黄色5枚／赤・黒4番～15番計12枚
- (3)ボール：練習時用：6個
- (4)ボトル：個人管理（前回の遠征でトレーナーが支給したボトルを使用）
- (5)ストップウォッチ：練習時用：1個

2. 本大会期間中の仕事

- (1)ゲーム中におけるスコアブック記載 (PC

によるサイバースポーツ利用)

- (2)練習のタイマーやボール出し
- (3)ユニフォームやビブスの洗濯
- (4)ミーティング会場の確保
- (5)補食の準備
- (6)スタッフと相談したことを選手に連絡
- (7)チーム荷物の管理
- (8)試合開始時セレモニーのお土産の準備
- (9)試合会場での控室、ロッカールームの場所を確認

(10)水（ミネラルウォーター）の準備

(11)全員が揃ったかどうかを集合の度に確認・連絡

ー振り返ってー

本番のユニバーシアード本大会となり、今までの海外遠征や合宿で経験してきたことを活かそうと考えて向かえました。選手村では食事も充実していましたが、氷は必ず食べないように選手に伝えることや、スタッフの中でもマネージャーにしかわからない選手の様子をスタッフに伝え、全体の状況把握を行い、日頃のスケジュール予定をたててくださるスタッフの方と相談し合って、試合に最善の状態で臨めるよう意識しました。怪我人や発熱

者が出たのは、選手への目配りが足りなかったと反省します。また、スタッフとのコミュニケーションで感じたスタッフの方々の思いを、選手にもう少し伝えられたら良かったと反省しています。マネージャーとして今回の反省点を今後につなげていき、大学チームのマネージャーとして活かしていきたいと思います。何事もトラブルが起きないように、物事を考え行動することが大切なのですが、自分が行き届かなかった気配りも、今回も周りのスタッフの方々の助けがありました。最後になりますが、派遣していただきましたJBA他多くの方々に心より感謝申し上げます。

分析スタッフ 望月 麻希子

1. 使用備品SONY HDD ビデオカメラ、充電器、充電コード、三脚、延長コード（電源プラグはC形）、MacBook Pro（Sports Code、Quick Time7 Pro）、FUJITSUFMV-BIBLO（excel）
2. 活動内容試合映像の撮影、編集。自チームのみ撮影可との話であったが、自チーム・他チームとも撮影可であった。（メイン会場は他チームNGとのこと）

【撮影場所】Biek Tau Sports Complex：2階観客席最上段撮影スペース、電源あり。Miras Sports Complex：1階観客席最上段、電源あり。

【データ作成】Tendency sheet、Accumulative Stats（添付資料参照）

3. 公式データ試合の公式スタッツは各会場、メディアセンターでもらうことができた。
4. DVD購入いずれの試合も1枚15ユーロで購入可。事前に申請（複数の場合できるだけまとめて）をしておき、先に支払いを済ませ、翌日11時過ぎには受け取ることができた。また、HDに入れてもらうこともできた。
5. ミーティング宿舎1階にビデオルームで行った。プロジェクタ・スクリーンがセットされていた。他競技との共用になるため、事前予約が必要であった。

2013 ユニバー女子日本代表 本戦(+直前合宿)行程表

時/日	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(土)	7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)
7:00		7:00 朝食	6:00 バス配車 出発 7:45 成田空港着 出国手続き		7:00 朝食	6:30 朝食	7:00 朝食	6:45 朝食	7:00 朝食
8:00									
9:00		9:30 練習 (スクリメージ)						9:00 練習	
10:00			10:45 成田空港発 (JL441)	10:00 朝食兼昼食		10:00 予選リーグ① vs カナダ			
11:00									
12:00		12:00 昼食		12:00 トレーニング	12:00 練習	12:30 試合観戦 (台湾vsウクライナ) 各自軽食	12:30 予選リーグ② vs チャイニーズタイペイ	12:00 昼食	12:00 昼食
13:00									
14:00	13:30 富士通集合								
15:00					15:00 昼食		15:00 昼食	15:00 軽食	15:00 ミーティング
16:00	15:30 練習 16:00 ゲーム(10×3)	16:00 ゲーム	16:00 モスクワ空港着 入国手続き						
17:00			17:30 ホテルにて食事						17:00 軽食
18:00	18:00 ミーティング	18:30 ミーティング		18:00 夕食		18:00 夕食	18:00 各自自主練	18:00 予選リーグ③ vs ウクライナ	19:00 練習
19:00	19:00 夕食	19:30 夕食			19:00 ミーティング				
20:00					20:00 夕食	20:00 ミーティング	20:00 夕食	20:30 夕食	20:30 夕食
21:00			(02:50) モスクワ空港発	21:00 閉会式			21:00 ミーティング		
22:00			(02:15) カザン空港着 選手村着						
備考	※宿舎 7/3～5(2泊):富士通第2中原寮 7/6～7/15(9泊):Universiade Village(選手村) 7/16(1泊):THE MILAN HOTEL ※試合・練習会場 富士通川崎総合体育館 &								

2013 ユニバー女子日本代表 本戦(+直前合宿)行程表

時/日	7/12(金)	7/13(土)	7/14(日)	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)
6:45	嘲笑						
7:00		7:00 朝食	7:00 朝食		7:00 朝食	7:00 朝食	
8:00			8:30 ミーティング	7:45 散歩 朝食			8:15 成田空港着 入国手続き →各自帰路
9:00							
10:00	10:00 vs 中国	10:00 vs マリ					
11:00							
12:00	12:00 昼食		12:00 練習	12:30 vs フィンランド			
13:00		13:30 昼食			13:20 選手村出発		
14:00				15:00 昼食		14:00 ホテル発	
15:00							
16:00						出国手続き	
17:00	17:00 ミーティング	17:00 夕食			16:50 カザン空港発		
18:00	18:00 夕食		18:00 夕食	17:30 軽食		17:45 モスクワ空港発	
19:00		18:30 試合観戦 台湾vsロシア		19:00 試合観戦 台湾vsAUS	18:30 モスクワ空港着		
20:00		AUSvsアメリカ			夕食		
21:00				アメリカvsロシア			
22:00							
備考	※宿舎 7/3～5(2泊):富士通第2中原寮 7/6～7/15(9泊):Universiade Village(選手村) 7/16(1泊):THE MILAN HOTEL ※試合・練習会場 富士通川崎総合体育館 &						

1対1ディフェンスに関して

羽田ヴィッキーズヘッドコーチ 星澤 純一

1、マンツーマンディフェンス

1、ディフェンスとは

私のディフェンスの考え方としてのベースはマンツーマンディフェンスであり、その考え方は吉井四郎氏からの影響を受けている。吉井氏の指導書はもとより、直接本人から聞く機会も得られたことが大きい。また、吉井氏の膨大な研究資料を調査することができ、その中に著名な指導者の考え方が多々表現されていた。その結果として、エキスを得ることができた。

その中でも一番印象に残ったことが「ディフェンスは、やられるものなり」という言葉である。最近では、この言葉がなおのこと強く表現されている。それはオフェンス技術やトレーニングの発達など、スポーツ科学が一気に進化したことが挙げられる。

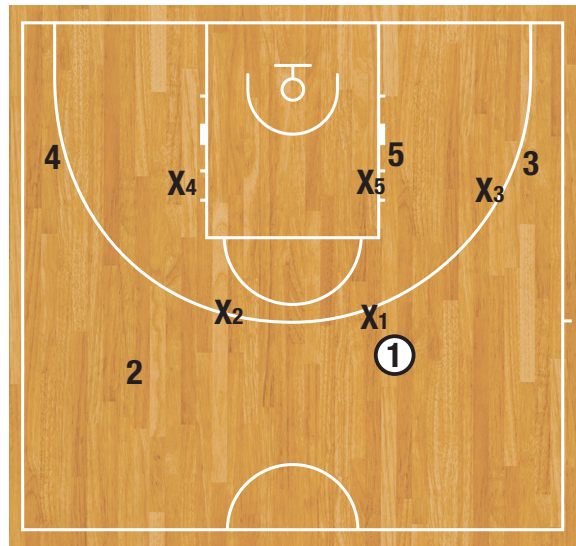
ただ、ルールに関しては、24秒ルールというショットクロックによる時間制限のため、オフェンスに制約ができたと考えられ、若干ではあるがディフェンスが有利になったと言えるのではないかと、いうことを付け加えておく。

以上のことを鑑みたうえで、ディフェンスを優位にする「やられにくくする」ためには、どのようにすべきかという観点で、私は長い期間指導をした。その結果、「ディフェンスはチーム」「ディフェンスは努力」という考え方に行き着いた。一人でも守り切ることがないが、チームで守るためにも個人のディフェンス能力を高める必要があると考えた。

2、マンツーマンの5原則

a、ポジション

図示①



上図のように1のボールマンディフェンスのX1は、ボールとゴールを結ぶ線上より少し内側に位置する。インラインの原則というが、真正面に位置すると左右両サイド抜かれることになる。だから、サイドライン方向にディレクション（誘導）する。ディフェンスの考え方、方法論として（ドリブルをさせ、方向を決め、誘導することによりオフェンスの選択肢を減らし、ディフェンスが優位に立つという考え方がベースになっている）、サイドライン、またはベースライン（エンドライン）方向へ追い込む方法、これを“ファン式”と言い、逆に方向を反対にして内側に誘導する方法を“ファネル式”と言っている。大きく分けるとこの2つの考え方があり、方法論を決定してチームとして表現し、ディフェンスで主導権を握るようにする。

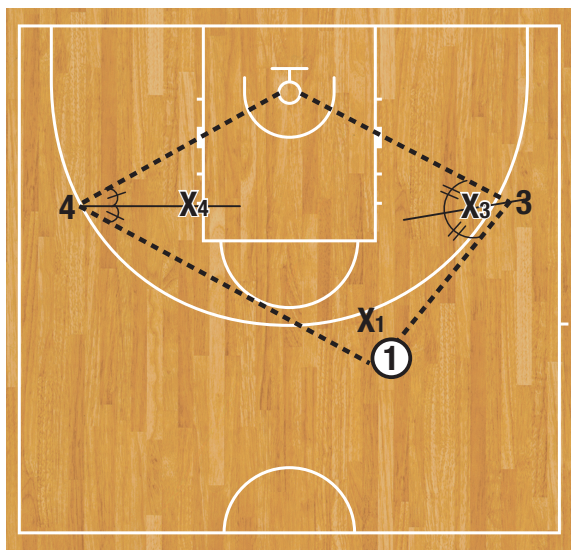
現状は、オフェンスにマッチアップすることだけで精一杯というようなプレイヤーがほとんどである。指導者側も、あまりにも目の

前のことで熱中し、細かな方法論、仕掛ける方法、追い込む方法など、一つ一つの観察までいきわたっていない。

これは方法論の一端であるが、オフェンスとディフェンスのスペース（距離、スペースをさすが、これを日本では間合い表現することが多い）は、1（ワン）アームと言われているが、個々の能力により、また発育発達段階により、変化させるべきだと考える。

2・3・5のディフェンスであるX2、X3、X5は、1（ワン）パスアウエーのディフェンスを指し、ボール保持者の隣のディフェンス（2線、もしくはディナイポジションと言う）である。

図示②



図のようにボールとゴールを結ぶ線の2等分線上に位置する。この考え方は、ボールサイド、ブラインドサイドの両方をディフェンスするという理論である。チーム状況や発育発達段階により変化させるべきだと考える。

ディナイ（ボールの隣、2線の役目）をする場合、パスコースに手のひらを入れるという方法もあるが、パスレシーブまでの時間差を考慮すれば必ずしもそうしなくとも良いと考える。私自身も以前に指導していた高校生と、現在指導しているWJBLではポジションを修正している。

また、4のディフェンスX4は、3線（ボール保持者の隣の隣。役目としては、抜かれてきたプレイヤーの手助けなどをする。また後方から味方への指示をする。コミュニケーションを図る）と言い、ピストルディフェンスとも言われている。ここの2等分線上に位置するが、どこまでボールに寄るか、コーチの正しい判断が必要とされる。ここは、相手チームの状況によっても変わるところである。

b. ビジョン

ボールマンディフェンスの視線、ビジョンは3通りあると考える。「ボールマン（ボール保持者）の目を見る」「ボールを見る」「身体を中心部分であるへそを見る」の3つである。

2線（ディナイポジション）、3線（ピストルポジション）のディフェンスがボールと自らのマッチアップマンの両方を視野の中に入れなければならないのに対し、1線のディフェンスはボールマンとマッチアップマンが同一だということでビジョンという点では楽なのである。プレイヤーは、楽だと感じていないようだが。

2線（ディナイポジション）のディフェンスは、フェイスガード（マッチアップマンの顔のみを見てディフェンスをする方法で、ベタ付きのディフェンスを指す）の場合は、自らのマッチアップマンに集中する。攻撃を仕掛けてこないガード（セーフティ等を考えたポジションをとっているガードプレイヤー）では、ボールマンに集中するとビジョンの重きが異なる。経験のないジュニア期は、両方をしっかり視野に入れるよう指導すべきである。

3線のディフェンスビジョンは、ボールマンの目を見るように指導してきた。「目は、口ほどにものを言う」である。目を見て予測をしなければ、ヘルプできないと体験したか

らである。

ある著名なアメリカのコーチにそのことを質問したら、日本人の目は小さいのだからと却下された。しかし、アメリカと同じ事をしていたら一生勝てないと思っているので今も実行している。

c、スタンス

姿勢、構え方を指す。ここでは、2つの観点から私見を述べたい。“ステイロー”と重心を低くする意味で表現されることが多々ある。ここでは低さをどのように求めるかである。

個々に差異があり、体格や筋力、骨格により低さが異なる。低ければ良いわけではなく。逆に低すぎるために動きが鈍くなったり、動くために一つのモーションを加えなければ動けないなど、悪影響が出てくることがある。このことは指導者は理解しておかなければならないと考える。

次に、ハンドワークがフットワークに比べて指導されていないことだ。ピストルディフェンスは、レーダーの役割があり、マスターしなければならない技術である。しかしながら、ピストルだとしたら全く当たらない方向を指しているのをご存知だろうか。

指導者もプレーヤー、審判もキャリアがない人はボールを中心にビジョンをとっている。目のつけどころを変えてボールから一番遠い所を見てほしい。ヘルプサイドの指導ができれば、チームディフェンスが格段に向上するはずである。ヘルプサイドのディフェンスは消防署の緊急対応の話で例とするならば、“常にあらゆることに対応できる状況に訓練されていなければならない”と考える。

d、コミュニケーション

昨今、コミュニケーション能力に欠ける若者が多いように聞く。オフェンスも個人攻撃だけでなくスクリーンを多用してチームオ

フェンスを仕掛けてくる。

5人のディフェンスもコミュニケーションをとらなければ、5つの点でしかなく、てんでバラバラという事。2人でコミュニケーションをとれば線になり、もう1人加わって三角形の面になる。チームディフェンスが強いかは、この三角形が多いかに関わってくる。

この章に関係はないが、ゾーンディフェンスをする場合にコミュニケーションがとれるかとれないかが大きく影響してくる。ゾーンディフェンスは、別名「トークディフェンス」とも言われるからである。トークとは、トークショーのトークであるから。

e、ボックスアウト

スクリーンアウト（スラングではボックスアウトとも言われている）は習慣化しなければならない技術である。リバウンドを制するものがバスケットボールを制すと言われるからで、ほとんどのゲームのスタッツを見れば、リバウンドとターンオーバーの数で勝敗が決まっている。

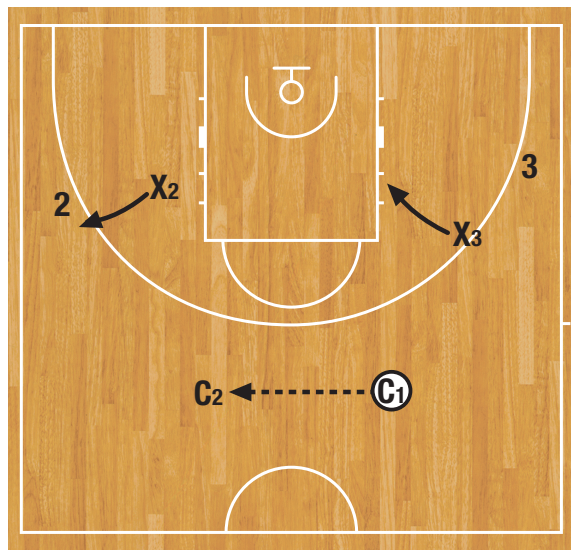
ボックスアウトをしてリバウンドを取ればディフェンスとしてのポイントになり、称賛される。しかし現場では、スクリーンアウトすることに精一杯であり、ヘルプサイドのディフェンスや。相手のセールスポイントであるビッグセンターなどにマッチアップしているディフェンスは、あまりにもマッチアップすることに注視しすぎ、スクリーンアウトまで気が回らないことが現実だと考える。

ボックスアウトをコーチが称賛すれば、プレーヤーのモチベーションも上がるし、指導者のボールを中心に見る習慣も解消されると思う。ボックスアウト数をデータ化できればいいと考えている。

3、実践的ドリル

a、ウイングエリアでの1対1

図示③



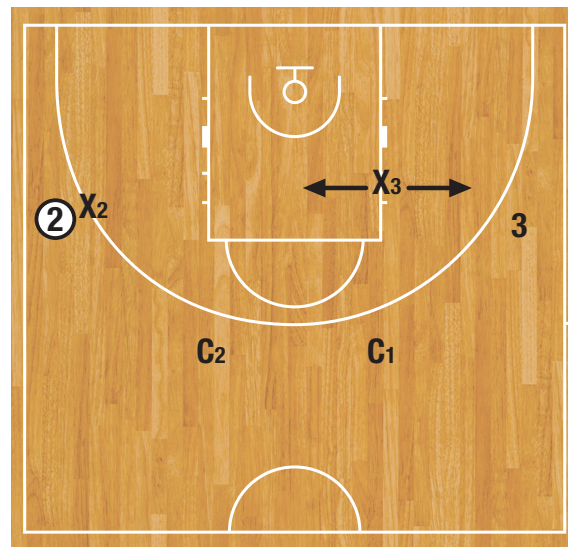
図のようにC1がボール保持してる場合、ボールサイドのX3はディナイポジションをとる。ヘルプサイドのX2は、ピストルのスタンスでヘルプポジションをとる。C1からC2にパスされるとX2は、3線のピストルから2線のディナイになり、X3はディナイからピストルになる。この時にオフェンスをマークし難くなるが、実際のゲームではこのような状態になっている。

であるならば、このシチュエーションで練習すべきである。ゲームと同じように練習することがバスケットボール競技では求められる。

特に、3線から2線にポジションを変えるときにブラインドをとられる恐れから思いきってディナイができない。図③のようなゲームライクのドリルを指導者は提供しなければならない。

b、ピストン

図示④



図のように3線（ピストルディフェンス）のX3は通常は片足をペイント部分に入れるようなポジションをとるが、チーム状況に応じてポジションは変化させるべきと考える。

では、やられにくくするために、「*ピストンディフェンス」をするべきだ。ピストンディフェンスとは、ボールの移動により、ピストル、そしてディナイとなる（これはボールマンとの距離による）。ピストルとディナイの移動を瞬時に行うことが、ここでは良いディフェンスと言えるわけで、リズム良く素早く動くことをピストンディフェンスなどと表現している。ボールマンの2はゴールを見ているはずであるから間接視野内にX3をとらえている。ボールに寄れば仲間の3にパスをするし、相手のドライブへの対応やポストマンがいれば相手のバックドアなど、裏ヘリードするパスへの対応を躊躇する。

X3が3の近くでマークしていれば、2はペイントに思い切りドライブしようとする。バスケットボールは、観て判断するスポーツであるから観て得られる情報を混乱させればいいのである。

このピストンディフェンスの動きは、大変な労力を使用する。だから、「ディフェンスは努力」と言われ、チームのために頑張ると

いうことで「ディフェンスはチーム」と言われるのだと思う。

逆に、オフェンスの立場から言えばボール非保持者のプレーヤーは止まっているはいけないということである。残念ながら、ヘルプサイドの指導が日本では未整備であり、ボールを見る“モアイ像状態（ただ見ているだけの状況を、私はこのように表現している）”をよく目にする。

ちょっと目の付けどころを変えると指導方法が変わり、大きな成果が得られると体験してきた。まさに、「考え方を変えれば行動が変わり、行動が変われば、結果が変わる。」ということなのである。

4、まとめ

リバウンドシュートを含んでペイント内のシュートを防ぐことで失点をかなり抑えることができる。当然、相手に速攻を出させないようにハリーバックして5人で守るということである。

バスケットボールは、圧倒的に非ボール保持者をマークする時間帯が多いのだから練習もそうすべきであるが、ボールマンに対する1対1のディフェンス練習が主になっている。

自分自身は、「なんで守れないんだ。」と指導していた時よりも「やられにくくする努力をしよう。」と指導してきた時にディフェンスが強くなってきたと感じている。

ディフェンスに対する研究にも熱が入り、戦術やドリルの工夫も実践できた。余裕ができたことが大きいと思う。ここまで無事指導者をすることができたのは、色々な要因があると思うが、指導してきた35年間、一度も体罰無しで行うことができたのは、常に研究し、戦術、ドリルの工夫を実践したこと、そこに注視してきたことが、良い成果を表現できたのではないかと考えている。

バスケットボールにおけるパッシング・ゲームの原則

日本体育大学 男子バスケットボール部 ヘッドコーチ 藤田 将弘

バスケットボールの攻撃方法は、パターン・オフENSEとフリーランス・オフENSEに大別できる。パターン・オフENSEは「チームとして一定の攻撃の形を決めて攻撃する方法」、フリーランス・オフENSEは「それぞれの状況においてプレイヤーが自由にプレイを選択して攻撃する方法」である。この、フリーランス・オフENSEからならなる攻撃戦術の一つにパッシング・ゲームがあり、5人のプレイヤーが常にカットやスクリーンを使って動き、パスによってボールのサイドチェンジもしくはゴールに近づくことを目的として行う攻撃方法であり、ディフェンスの位置・動作を読みながら継続的に動くことによってディフェンスが人およびボールを守ることを困難にさせることがこのパッシング・ゲームの特徴であるといえる。パッシング・ゲームにおける技術や戦術は、味方プレイヤーの対応のみならず相手プレイヤーの防御形態との相互関係によって成り立ち、ディフェンスとの対峙関係を意識した攻撃方法である。また、このオフENSEは、プレイヤーの創造力と判断力が必要で、パターン・オフENSEに比べて習得に時間がかかる難しいオフENSEである。

「プレイの原則」

パッシング・ゲームを採用するにあたりプレイの原則を明確にする。

1. ボールの移動

パッシング・ゲームがパスによるボールの移動による展開を強調する戦術であるとすれば、シュートを打つ前に最低3回以上のパスを回すことを原則とし、ボールの移動も他方向に展開することでディフェンスに長い距離

を移動させることや、ディフェンダーのポジションとポジションの変動を数多くさせ、ディフェンスの効力を減じさせる有効な手段であると考ええる。(ディフェンダーのポジションの変化→オープンスタンス・クローズスタンスを繰り返させる) また、ディフェンスに予想外の対応を強いる状態を意図的に作り出せる。

2. 人の移動

パッシング・ゲームにおいて強調されるのは、パスによる「ボールの移動」だけではなく2秒以上ボールを保持することなく素早く人も動き、また、非ボール保持者も2秒以上同じエリアに留まってはならないとする。

味方がカットして空いたゾーンを素早く埋め常に味方プレイヤーどうしが5-6メートルの間隔でポジションを取り。ボール保持者が常に2ギャップを得ているスペーシングがパッシング・ゲームにおいて重要である。(スクリーン時およびグループおよびチーム戦術行動時などは別) そこで、攻撃性の高いパッシング・ゲームを展開するには、ボールを受けた時の姿勢が重要となる。

3. スクリーンプレイの使用

パッシング・ゲームにおいてもスクリーンの使用は必要不可欠な要素であると考ええる。

- ①パスしたら違うゾーンにいる味方にスクリーンをセットする。
- ②パスしたプレイヤーにスクリーンをセットする。
- ③パスを受けたプレイヤーにスクリーンをセットする (インサイド・スクリーン)。
- ④パスを受けたプレイヤーに近づきボール

を受けに行く（アウトサイド・スクリーン・ドリブルスクリーン）

これらの動作から生まれるスクリーン後のディフェンスを読んだ動きと、スペーシングの取り方が重要である。ボールと人を動かして有効な攻撃を仕掛けるには、攻撃空間の確保が重要であり、フロアー・バランスを意識し動きを続けることがポイントである。

4. バックドア・カットの使用

オーバープレイするディフェンダーに対してはバックドア・カットをする。

5. ドリブルの使用

ドリブルは、最低限に抑えたい。

- ①ゴールへ向かう攻撃
- ②トラブルを回避する
- ③パスアングルを良くする
- ④インサイド・スクリーン時
（ピックプレイ時）
- ⑤アウトサイド・スクリーン時
（ドリブル・ハンドオフ）
- ⑥フロントコートへボールを運ぶ目的での使用

6. 攻撃の優先順位

攻撃の優先順位をゴールに近い空間（ストロング・ゾーン）を優先して攻撃を仕掛けることが相手にとって最も脅威であり、（シュートの野投成功率との関係）バスケットボールの野投成功率の高い順位はゴール下からゴールから離れていくことに比例して成功率は低下することから、ストロング・ゾーンを優先して攻撃することを優先することは必然である。原則として、パス3回以上のうち1回はボールをストロング・ゾーンへ（制限区域内・ハイポスト・ローポスト）ボールを供給することが出来ればディフェンスは守ることが困難な状態になるであろう。

「本学のパッシング フィロソフィー」

関東大学男子バスケットボール連盟2部に所属する本学チームは、2010年シーズンから2012年シーズンは、パターン・オフenseを中心とした攻撃をしてきたが、2013年シーズンよりフリーランス・オフenseを取り入れ、それぞれの場面においてプレイヤーが自由にプレイを選択する攻撃方法に取り組んでいる。

これは、チーム構築に必要な段階的手段である。経緯としては、それまで、パターン・オフenseでグループ戦術とチーム戦術の原理・原則を理解させからの、次なるステップとしてフリーランス・オフenseを今年から取り入れた。フリーランス・オフenseはディフェンスにとっても予測不可能な事態を作り出すことができ、パターン・オフenseよりも守りにくいオフense戦術と考えるからである。習得には、チームフィロソフィーからなる約束事をコーチが周知徹底する必要がある、自由なオフense・システムではないことを理解させなければならない。個人個人の才覚や技能を提供することにより成り立つオフenseであると言える。

このフリーランス・オフenseで最も重要視している事項は、スペーシングであり、コート上での位置取りがその後の展開にも影響する。

「パッシング・オフense フィロソフィー」

①Receive the ball

ボールを受けたら直ちにゴールへ正体しトリプル・スレット ポジションを取ることが重要です。（ポスト・アップは別）

②Judgment

自分と自分を守るディフェンダーとの関係性（間合い、位置関係）を瞬時に判断し、自らシュート、パス、ドリブルの判断をする。

③Continue

シュート、パス、ドリブル後に直ちに次ぎ

なる行動をとる。

④Spacing

ペリメータープレイヤーの間隔 (5-6メートル間隔)

⑤Look into the post

ペリメーターでボールを受けた時、ゴールを見る。(インサイド・プレイヤーを視野に入れる)

分解した動作説明 ファンダメンタル・スキル

「カッティングとフェイキング」

パスの展開に必要なレシーバーの典型的ファンダメンタル・スキル

「基本動作」

図1 V-Cut

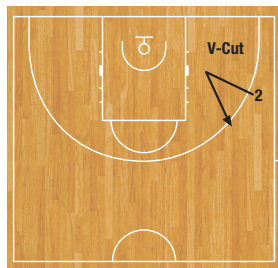


図2 L-Cut

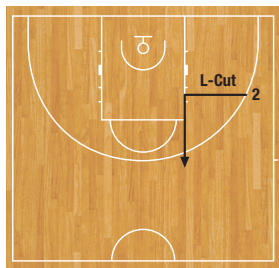


図3 Curl-Cut

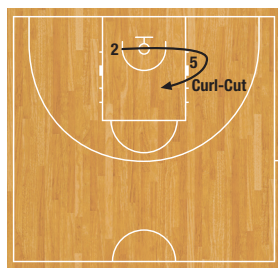


図4 Flash-Cut

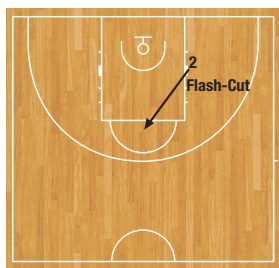


図5 Shallow-Cut

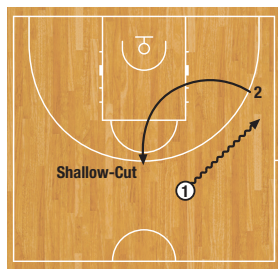


図6 Deep-Cut

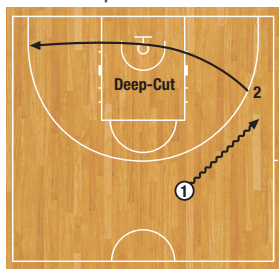


図7 Front-Cut

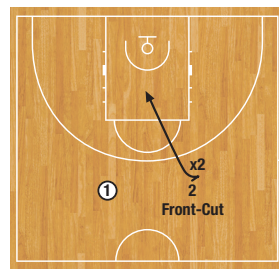


図8 Back-Cut

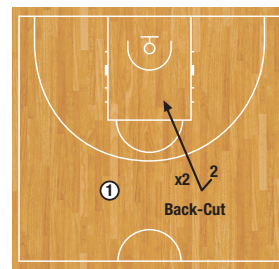


図9 Jam Down-Front

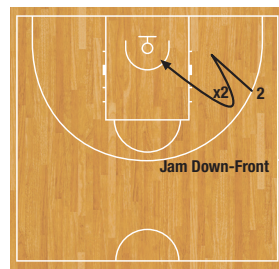
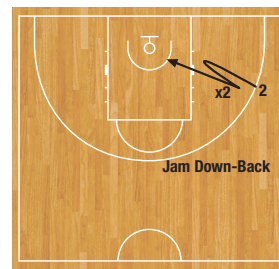


図10 Jam Down-Back

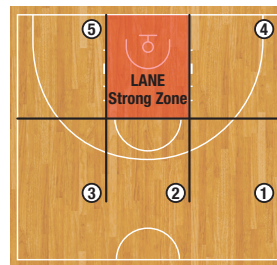


「パス後の行動」

- ①ゴール方向へ移動 (Give and Go)
- ②パスした方向と逆へ移動 (Away Cuts)
- ③パスを受けた味方プレイヤーに移動 (Inside Screen, Out Side Screen, Hand Off Play含む)
- ④同じゾーンでボールを受ける(Replace)

図11でペリメーターエリアを5つのゾーンに分け (①から⑤)、ゴール付近のレーンをストロング・ゾーンとしてハーフコートをもつゾーンに区分した。

図11



「LANR (ストロング・ゾーン) の考え」

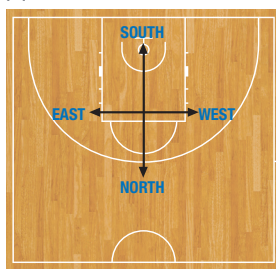
ストロング・ゾーン (ゴール付近) においては他のゾーンからのカッティングなどで攻め込むほか、ペリメーター・ゾーンにてスクリーンを使用してディフェンスとの対峙にズ

レを生じさせてストロング・ゾーンに入り込むことなど、幾つかの方法がある。また、あらかじめストロング・ゾーンに位置するプレイヤー（ポストプレイヤー）は、人の動きとボールの動き、また、ボールが展開されことで動くディフェンスの動きを読み、自らゴール付近の空間に攻め込むか、他のゾーンに位置するプレイヤーにスクリーンを仕掛けるなど、継続的に動くことが重要であるといえる。

『NEWS』

ボールの展開に関しては、コートエリアで区分しないで大まかな方向を東西南北で示した。コーチングするうえでボールの展開を意識させるためのキーワード的な言葉であり、プレイヤー間のコミュニケーション・ツールとする便利なキーワードとしている。

図12



その他、

「オフェンス基本体系」

3 out, 2 in (図13)、4 out, 1 in (図14)などが基本体系である他、1-3-1 Set (図15) 1-4 Set (図16) トライアングル・オフェンス (図17) などポピュラーである。

図13

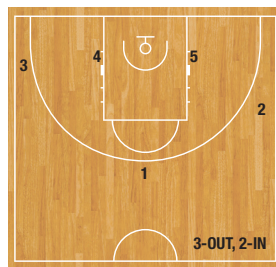


図14

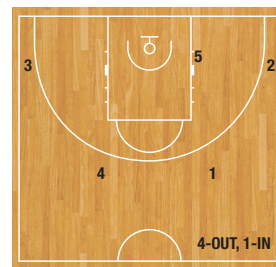


図15

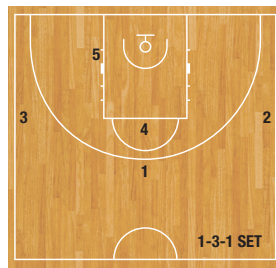


図16

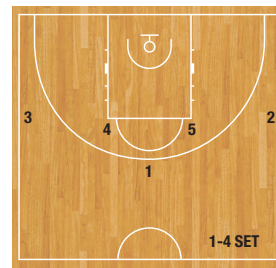
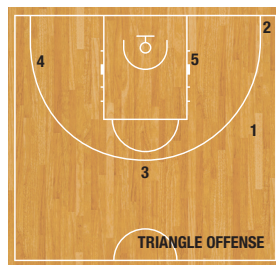


図17



まとめ

パッシング・ゲームにおける原則と優先順位、また、ファンダメンタル・スキルについて述べさせていただきました。

私の考えるパッシング・ゲームは、味方プレイヤーとの位置の関係性を図りながら、プレイヤーの創造力と判断力が継続的に動きディフェンスに対峙してアドバンテージを作り出し高確率なシュートを作り出すことだと考える。また、オフボールマンの「合わせ」の行動も重要であり、パッシング・ゲームにおいては動きの連続性を持たせることを怠ってはならないと考える。そして、プレイヤーの身長や体格で位置を固定することは望ましくないと考え、攻撃の目的がゴールを決めることであることから、限られた時間内にどのようなシュートチャンスを作り出すことができるかが最大のポイントであり、チーム個々の判断力が求められる。最後にボール保持者のシュートセレクションが最も大切である。総合的にシュートの確立を高くするには、「だれが」「いつ」「どこで」といったチームが意図的に優位性を作り出すことが求められる競技であるからである。個人の思想と行動だけで、シュート判断をさせことは危険であり、勝敗に大きな関係をもたらす。この課題は、練習やビデオミーティングでチームのタイミングとコーチの思想を合わせなければならない。

『REDEEM』

東海大学男子バスケットボール部 ヘッドコーチ 陸川 章

I. IDENTITY — 己を証明するもの

今回の実践報告の話を頂き、2012年度全日本大学バスケットボール選手権大会に（以下、インカレ）おいて優勝をすることができた背景を見つめ直すよい機会となったことに感謝を申し上げたい。

さて、6年ぶりの優勝となったわけだが、西堂、池田、原田らが4年、内海、阿部、石崎、竹内、井上、松山らが3年の2005年度インカレ初優勝、翌2006年度インカレ連覇した後から振り返りたい。その後も『インカレ優勝』を合い言葉に毎年挑み続けるも、5年間インカレ決勝までも辿り着けなかった。この間、試行錯誤を繰り返し、我々のアイデンティティとは何かを模索していたように思う。「心の山と技術の山の両方の山を登ったとき、その先にチャンピオンの山が見えてくる」と恩師であるデイブ・ヤナイ氏（California State University Los Angeles）から教わっていたので、東海大学シーガルズは明るく、楽しく、元気よく、誰からも応援されるチームでありたい、また観戦してくれた方々に勇気と感動を与えられるチームになろうという『心の山』とディフェンス&リバウンド、ファストブレイク、モーションの3本の矢を鍛えることが『技術の山』を登ることになると信じ取り組んだ5年間だったと思う。そして、2011年度インカレで5年ぶりに決勝に駒を進めることができた。三浦主将を中心に、満原、森田、坂本、佐々木、祐川ら4年がチームを牽引し、3年狩野、2年田中が果敢に攻め、チームアイデンティティであるディフェンス&リバウンドで粘りに粘ったが、青山学院大の牙城を崩すことはできなかった。しかし、決勝という見晴台に立てた経験は翌年のインカレ優勝

に必要な必然だったとしか言えない。

人はうまくいかないとき、失敗ばかりしているとき、ネガティブになり、自分の良さを見失いがちである。その時こそ、自分とは、自分の良さとは何なのか、チームのアイデンティティは何なのかを見つめ直すよいチャンスだと思う。「隣の芝は青い」とよく言うが、決して他と比べるのではなく、自チームの選手の育成、成長に焦点を絞り、練習、戦術を工夫し、チームアイデンティティを確立することが、時間はかかっても勝利への近道だと信じる。

2005年度 インカレメンバー

4	西堂 雅彦	194	C	川内高
5	原田 裕作	180	SG	福岡第一高
6	石崎 巧	188	PG	北陸高
7	内海 慎吾	187	F	能代工業高
8	井上 聡人	197	CF	八王子高
9	池田 雄一	190	F	新潟商業高
10	阿部 佑宇	178	G	東海大四高
11	小林 慎太郎	186	SG	小林高
12	松山 晃士	191	F	鶴丸高
13	石谷 優二	186	F	浜松商業高
14	中濱 達也	198	CF	土浦日大高
15	竹内 譲次	203	CF	洛南高
16	西垣 仁貴	182	SG	洛南高
17	西村 文男	175	SG	北陸高

2006年度 インカレメンバー

4	内海 慎吾	187	F	能代工業高
5	阿部 佑宇	178	G	東海大四高
6	石崎 巧	188	PG	北陸高
7	松山 晃士	191	F	鶴丸高
8	井上 聡人	197	CF	八王子高
9	中濱 達也	198	CF	土浦日大高
10	小林 慎太郎	186	SG	小林高
11	石谷 優二	186	F	浜松商業高
12	長野 勇気	185	F	小林高
13	安部 潤	177	G	松江東高
14	小林 真浩	195	CF	東海大三高
15	嶋田 基志	197	CF	愛産大工業高
16	西垣 仁貴	182	SG	洛南高
17	小倉 久典	189	F	鳥取東高
18	西村 文男	175	SG	北陸高
19	古川 孝敏	189	F	御影工業高
20	松岡 耕平	170	G	東海大三高
21	鈴木 敏嵩	185	F	暁秀高

2011年度 インカレメンバー				
34	三浦 洋平	184	SG	小林高
1	佐々木 隼	190	PF	東海大菅生高
4	森田 洋介	175	PG	湘南工科大附高
10	バランスキー ザック	192	PF	東海大三高
11	板東 武幸	174	PG	城東高
12	梅林 聡貴	198	C	東海大相模高
16	坂本 健	193	C	飛龍高
18	和田 直樹	181	PG	福岡第一高
23	佐藤 正成	186	PF	山形南高
24	田中 大貴	191	SF	長崎西高
25	祐川 良太	190	SF	東海大四高
31	飯島 理貴	175	PG	東海大三高
33	狩野 祐介	184	SG	福岡第一高
51	須田 侑太郎	187	SG	東海大四高
0	満原 優樹	198	C	能代工業高

II. FIST — 協力は強力

昨年のロンドンオリンピック・男子バスケットボール競技で優勝した米国代表を指揮したコーチKこと、デューク大のマイク・シャシェフスキー HCがよく『フィスト（拳：結束）』の話をする。その話とは、「ある手には短い5本の指があり、簡単に拳をつくることができる。もう一方は手が大きく、長い指があるが、拳をつくろうとしない。5本の指が固く結びついてひとつになった“こぶし”は、指が伸びていてバラバラな5本の指と比べて、様々な点で優れているのは強力である。つまり、5人の才能ある選手が協力せず、個人プレイばかりするのであれば、たとえ才能は乏しくても、5人で結束してプレイするチームの方が相手を打ち破る可能性がある」とコーチKは言っている。私もそう思う。

2012年度のチームは主力である4年生が卒業し、インカレ決勝を経験したのは狩野と田中しかいなかった。周りから、「今年の東海は弱い」という声が私の耳にも入って来た。当然、選手たちも危機感を感じ、厳しいトレーニングにも不平不満を言うことなく、真剣に練習に取り組んでいた。そして、春の関東トーナメントとなり、スタートは上級生の怪我也あり、4年狩野、3年田中、2年の飯島、晴山、ザックの若い布陣で初陣を闘った。結果は試合を重ねるごとに、安定感が増し、決勝で青

山学院大学に敗れたものの、今まで努力してきたことが正しかったと皆感じる事ができた。更にその勢いのまま、関東大学新人戦において4年ぶり3回目の優勝を飾ることができたことは、若いチームにとって更に自信を深めたと思う。特に、ザックの大黒柱としての安定感、晴山の成長、藤永のリーダーシップは目を見張るものがあった。

コーチKの言うとおりの大きさはなくても力を合わせ、結束（FIST）することの大事さを経験することができたシーズン序盤であったと思う。

2012年度 インカレメンバー				
33	狩野 祐介	184	SG	福岡第一高
7	晴山 ケビン	191	PF	盛岡市立高
8	藤永 佳昭	172	PG	北陸高
10	バランスキー ザック	192	PF	東海大三高
12	梅林 聡貴	198	C	東海大相模高
14	山田 啓典	193	C	帝京高
17	大石 幸永	173	PG	東海大相模高
18	和田 直樹	181	PG	福岡第一高
21	橋本 晃佑	202	CF	宇都宮工業高
22	飯島 理貴	175	PG	東海大三高
23	佐藤 正成	186	PF	山形南高
24	田中 大貴	191	SF	長崎西高
31	高山 師門	188	PF	東海大菅生高
51	須田 侑太郎	187	SG	東海大四高
0	ペンドラメ 礼生	183	SG	延岡学園高

III. SUPPORT — 役割分担

私は非常についていると自分自身のことを思う。そして、仲間、周りの支援、環境に心から感謝している。ここで少し我々の体制、環境について紹介したい。

東海大学にはスポーツサポートシステムと言う5部門のサポート体制（トレーニングサポート部門、医科学サポート部門、メディカルサポート部門、メンタルサポート部門、栄養サポート部門）があり、強化クラブを中心に支援を受けている。特に、トレーニングサポート部門に、現在男子日本代表のストレングス&コンディショニングコーチを務めている小山孟志コーチも所属しており、彼の指導の下、学生コーチの國友（当時大学院2年）、

古賀（当時3年）らが選手を鍛えてくれていた。我々の強みであるフィジカルの強さは彼らの研究と努力の賜である。本当に感謝である。

その他の取り組みとして、2009年度シーズンから2011年度シーズンまでの3年間、私の古巣である鋼管病院の予防プログラムの指導を受け、怪我の予防に努めてきた。特にリハビリ科の大見先生を中心に若手のPTの先生方に大変お世話になり、感謝している。

また、2012年度シーズンより、東海大学体育学部の卒業生（2004年度卒）であり、学生時代も当クラブの学生トレーナーを担当した井上かなえトレーナーが6年のアメリカ留学（ネブラスカ大学オマハ校修士課程を終了、アスレティック・トレーナーの資格をはじめ数々の資格を取得し、WNBA、大学、高校でATの経験）から戻り、週1回（水曜日）ではあるが、当クラブのケア、リハビリ、コンディショニングに尽力してもらった。そのお陰で、怪我人が少なくなるとともに、選手の現状把握（体調、怪我の状況、復帰予想等）が明確となり、質の高い練習に結びついたと考える。

そして、練習や試合において、私の右腕となり学生の指導に当たってくれた二人のコーチがいる。一人は原田政和コーチである。2004年度体育学部を卒業し（前述の小山SC、井上ATと同級生）、札幌にある東海大学付属第四高等学校・中等部の職員として赴任し、附属中学校（2006年度全国中学校バスケットボール大会準優勝、2007年度同大会3位）、東海大学札幌校舎男子バスケットボールチーム（2009年度北海道大学リーグ1部昇格、2010年度インカレ初出場）を指導し数々の実績を上げた。そして、2011年度に湘南キャンパス教学部学生支援課に転勤となり、当クラブの学生指導、強化に尽力してもらった。学生との距離が近いため、ズバズバと熱く語り、彼の情熱が選手たちに伝染していったと

思う。本当に感謝である。

もう一人は木村真人統括コーチである。入試事務課課長をしており、忙しい業務の間隙を縫って練習に参加し、選手らに人として、学生としてのあるべき姿や考え方を伝え、選手たちの精神的成長の一翼を担ってもらっている。また、大学内のパイプ役となり、東海大学総長や東海大学学長が試合に応援に来て頂けるのも、木村コーチの人望のお陰である。

我々は学生の本分である学業に対しても注意を払っている。取得単位数や出席状況を把握し、教育的指導を行っている。特に山田洋コーチ（体育学部教員）には、学生生活全般並び学業への指導を尽力頂いている。

最後に、学生スタッフの裏方での活躍が、東海大学シーガルズの強みと言っても過言ではない。前述したトレーニングを担当する國友、古賀をはじめ、睡眠時間を削ってゲーム分析を行ってくれた小林学生コーチ、選手のストレッチやケアを担当しながら、シューティングのリバウンドまでしてくれた大場学生トレーナー、ホームゲーム運営からプロモーション・ビデオ作成まで、チームマネジメントをしてくれた政氏マネージャー、また彼らの後輩スタッフたちが身を粉にし、チームの勝利のために全力を尽くしてくれたからこそ、選手たちが思う存分プレイすることができたと確信している。そして、Bチームの献身的な応援が、皆にパワーを与え、劣勢を跳ね返し、優勝に辿り着けた原動力になったことは間違いない。

一人の力ではチームを強くすることはできないと思う。それぞれの立場、役割を理解し、本音で話し合い、お互いに共通理解を持って、チーム作り、組織作りをしていくからこそ強固な一枚岩になり、選手を含めたチーム一丸となれると考える。

IV. SCOUTING — 『彼を知り己を知れば 百戦殆うからず』孫子の兵法より

学生コーチが寝る間を惜しんでゲーム分析をしてくれたと先ほども述べたが、孫子の兵法の「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」であるように、彼らの活躍なしでは、インカレを始め試合に勝つことは本当に困難であったと思う。

2000年にアメリカ（CSULA）にコーチ留学に行った際、日本との一番の違いは対戦相手への事前準備だと感じた。週末の試合に向け、練習前に対戦チームの個人データやスカウティングレポートを選手に配付し、特徴を把握する。そして、練習時に相手のセットプレイに対するディフェンスをウォークスルー（ダミー。相手の戦略の動きに合わせてゆっくり動かすこと）から始め、次にライブ形式で確認することを、練習の25%～35%行っていた。敵を知り、対戦相手の準備をすることの重要性を学んだことは本当に大きな財産になったと思う。

さて、我々は2006年度より、ゲームブレイカー（ゲーム分析ソフトの名称：数値化したデータを分析するPCソフト）を使用し、ゲーム分析を行ってきた。私もトライしてみたが、学生の飲み込みの早さ、正確性にはかなわず、現在では学生スタッフの役割となっている（アナログ人間の私はまるまる1試合見て、止めてはノートに書き込んでいる）。対戦相手の特徴、個人の長所・短所、セットプレイからインバウンズプレイまで詳細に編集をすることができる。特に、インカレなどのトーナメントでは連戦が続くため、またどこが勝ち上がってくるか分からないため、リアルタイムに画像編集ができ、ポイントを押さえて、事前準備ができるので、本当に助かっている。

V. CHANCE — 最大の危機は最大の好機 なり

2012年度関東大学リーグ戦において、エースである田中とルーキーの橋本が日本代表に招集され、リーグ戦の半分は試合に出場できないことが事前に分かっていた。そのため、残ったメンバーは覚悟を決め、ハードな夏合宿に誰一人弱音を吐くことなく、乗り越えてくれた。また、JBLのチームとも練習試合をさせて頂き、かなりの手応えを感じることができた。相手をして頂いたJBLチームには、本当に感謝している。

そして、リーグ戦が始まり、どのチームも接戦するも何とか薄氷の勝利を重ねた。と同時に橋本の疲労骨折が発覚し、早くてもインカレ直前の復帰と診断が下った。しかし、選手間に怯む素振りもなく、チームのエース田中が日本代表のゲームからチームに合流するまで全勝するとますます結束が強くなったと感じた。田中が戻るまでの結果は7勝1敗（1敗は大東文化大学に残り数秒で逆転負け）であった。皆本当に悔しがっていたが、私は素晴らしい成績と皆の成長を得て、田中を迎えることができたと考えていた。しかし、試練は続いた。田中が合流した最初の試合が全勝の青山学院大学であった。試合開始1分間で、田中が2ファウルといきなりのファウルトラブルである。アジアカップにおいてファウルにならなかったフィジカルコンタクトが次々にファウルを吹かれ、困惑のスタートとなった。結果はバックアップメンバーの粘りに救われたが、5点差で敗北し勝利を飾ることができなかった。その後も、周りとのコンビネーションが合わず（周りが田中に遠慮しているように見えた）、明治大学には田中のシュートで逆転勝ちができたが、続く日本体育大学戦に延長戦で敗れ、チーム状態は上向かなかった。

何かを変えなければ、このままリーグ戦が終わってしまうと考え、ある一つの決断を下

した。4年・キャプテンであり、2年から全試合に出場し、3年ではチームのシューターとしてスタートで活躍してきた狩野をバックアップに回し、ルーキーのベンドラメをスタートに抜擢した。ミスも多いがオフェンスもディフェンスもアグレッシブで、チームに良い流れをつくってくれると信じての起用である。当然、狩野の心中は穏やかではないのは分かっていたが、ここで決断しなくては何も変わらないと心の声が大きく叫んでいた。その声を信じて良かったと本当に思っている。また、一番信頼できる選手がバックアップにすることが、監督として采配を揮う上で心に余裕を与えてくれた。

それから流れが変わり勝ち星を挙げ、青学には最終戦でも勝てなかったが、チームの調子は確実に上向いていった。

VI. PERIODISATION — 試合に最高の状態で入る

2006年埼玉で開催された世界選手権において、日本代表を指揮していたジェリコ・パブレセビッチHCから、ピリオダイゼーション（期分け）についての考え方を聞いたことがある。その中で非常に印象に残ったのが、「リーグ戦が続き、1ヶ月も過ぎると体力レベルが下がってくる。更に1ヶ月後に何としても勝たなければならない試合があるとす。その試合に向けて体力レベルを上げたいときは、リーグ中でも、その試合の2週間前までトレーニングで追い込む。そうすると、その試合までの間の試合はかなりひどい状態になるが、2週間経つと超回復し、体力レベル、パフォーマンスが上がる」と教えてくれた。

今回のインカレでそれを試すとともに、選手たちに心の拠り所をつくりたかった。つまり、「我々はこれだけやってきたのだ」という自信と「我々が克つ」という確固たる意志を更に強くしたいと考えていた。リーグ戦終

了からインカレまでの期間は約4週間であり、どのチームも大会に向けて準備をすると思うが、再度ハードトレーニングを課すことはしなかった。我々はリーグ戦後休養をとった後、アイデンティティであるディフェンスをファンダメンタル（フットワークから）から徹底的に行った。更にラントレーニング、ウェイトトレーニングと短い期間ではあったが、大会2週間前までハードワークを重ねた。その結果、コンディションを崩す者、故障を訴える者が多数現れ、選手の中には疑問に思う者もいたと思うが、目的（狙い）を話し、超回復を信じ、妥協することなく、やり通した。その成果として、インカレ5連戦における平均失点56点、また最終日まで体力が落ちるところか、試合を重ねるごとにスピード、判断力が増していったように思う。

確かにリスクはあったと思うが、もし上記のことを行っていなかったら、結果は違っていたかもしれない。今後もピーキングを踏まえたピリオダイゼーションを考え、練習を計画していく。

VII. TACTICS — 最後の準備

リーグ戦18試合行えば、どのチームも対戦チームの特徴、戦術、セットプレイ、インバウンズプレイ等を掌握していると考え。だからこそ、インカレに向けて、新たなセットプレイやインバウンズプレイ、チェンジングディフェンスを用意したいと考えていた。

ディフェンスにおいてはゾーンディフェンス、ゾーンプレスも準備していたが、失点にも現れているとおりマンツーマンディフェンスが機能し、他のディフェンスを使うことはなかった。しかし、セットプレイは功を奏したと思う。

我々は新たに3種類（スウィング・スタガー・ピック）のセットプレイを導入した。インカレでは、新しいセットプレイを使うことなく、決勝戦まで駒を進めることができたこと

も大きかったと思う。対戦相手の青山学院大学もディフェンスの非常に良いチームであったが、予想しない動き（今までになかったプレイのため、相手が対応できない）に対して、スクリーンをかける新しいセットプレイから狩野、ベンドラメがオフェンスの停滞した時間帯に得点してくれた。そこからリズムを取り戻し、セットプレイよりもファストブレイク、モーションオフェンスを中心に選手たちの持ち味を発揮してくれたと考える。

新たなセットプレイをはじめ、時間、得点差、スローインの位置等シチュエーションを考え、オフェンス、ディフェンスとも準備をしておくことの重要性を大いに理解できた。

VIII. REDEEM — 男の意地

私の世代のスーパースターであるマイケル・ジョーダンがよく使う言葉に『リディーム（自己回復）』がある。それは試合に負けたり、プレイがうまくいかなかったりしたのは対戦相手のせいではなく、自分に力がなかったからである。だから相手に『リベンジ（報復）』するのではなく、『リディーム（自己回復）』するということである。素晴らしい考え方であり、共感するとともに東海大学シーガルズでは合言葉のように使っている。

ここで二人の選手のことを記述したい。一人はキャプテンの狩野祐介（福岡第一）である。高校時代インターハイ、ウィンターカップ合わせ3度決勝に進むが、本当にわずかの差ですべて準優勝であった。また、東海大学に入学してから、主力として活躍した大会もすべて準優勝であった。周りからは『2位の男』と言われ、誰よりも優勝に拘っていたのも事実である。学生としてラストチャンスであるインカレに対する意気込み、闘志溢れるプレイや勝利が決まった後の号泣を思い出すと、今でも胸が熱くなるものがある。

そして、もう一人は田中大貴である。大学3年次に日本代表に選出され、関係者からも

将来の日本を背負う逸材と評されていた。また、同じように日本のホープとして、一つ年上の比江島慎選手（当時、青山学院大学4年）も日本代表に選出され、何かにつけ二人は比較された。比江島選手は高校、大学と常にチャンピオンとなり、勝負所での彼のパフォーマンスは『比江島タイム』と呼ばれるくらい圧巻であった。田中も狩野同様、全国大会で優勝した経験はなく、大学に入学してからも、比江島選手の後塵を拝していた。普段、二人は仲が良いが、お互いライバル関係を意識し合っていたと思う。田中にとって、比江島選手に勝つチャンスはこのインカレしかなく、ここにかかる思いは相当大きかったと思う。

インカレは学生にとっての集大成である。4年間何をしてきたのか、また、試合に向けて何を準備してきたのかが問われるとともに、狩野や田中のようにこの大会にかかる思いの強さも大きく影響するとつくづく感じることでできた大会であった。

IX. FINAL — 我々を鼓舞し、優勝に導いた詩

最後に、リーグ戦後インカレに向けての練習をする前に、選手たちに送った詩と決勝直前のミーティングにて選手に送った詩を紹介する。

この詩はNBAサンアントニオ・スパーズのスローガンとなっている。多国籍軍と言われるだけあり、各国の言語に訳されロッカールームに飾ってあると聞いている。

もはやなす術がないと思った時、私は石切工が岩を打ち続ける様を見に行く。

おそらく100回打っても岩には亀裂さえ現れないだろう。だが、101回目まで真っ二つに割れることもある。私は知っている。岩が割れたのは最後の一打によるものではない。それまでの絶え間ない力一

杯の打ち下ろしによるものだ
ジェイコブ・リース

そして、試合直前に送った詩は、ナポレオン・ヒルの『思考は現実化する』にあったものである。

負けると思ったらあなたは負ける
負けてなるものかと思えば負け
勝ちたいと思っても、勝てないのではな
いかなと思ってしまったら、あなたは勝
てない
負けるのじゃないかな、と思ったらあな
たはもう負けている
というのも、成功は人の考えから始まる
からだ
すべてはあなたの心の状態によって決ま
るのだ

自信がなければあなたは負ける
上に登りつめるには高揚した精神が必要だ
何かに勝つためには自信が必要だ

人生の戦いに勝つのは、必ずしも最も強
くて、最もすばしい人ではない
最終的に勝利を収めるのは、“私はでき
る”と思っている人なのだ

上記の二つの詩は我々に勇気と力を与えて
くれたと信じている。打ち続けることをやめ
なかったこと、そして、自分を信じ、仲間を
信じ、やってきたことを信じて無心で闘った
からこそ、勝利の女神が微笑んでくれたと心
から思う。

すでに2013年度シーズンに入り、目標に
向かって新チームのチャレンジが始まってい
る。昨年の優勝は過去のものであり、余韻に
浸っている時間はない。4年が卒業し、新入
生が加わり、メンバー、チームも変わってい
く。それもフレッシュな気持ちで、新たなシー

ズンに臨める大きな要因であり、楽しみでも
ある。

これで、実践報告を終了するが、また良い
報告ができるよう全力を尽くす所存である。

【参考文献】

- ・ コーチKのバスケットボール勝利哲学
マイク・シャシェフスキー 著
- ・ READING WITH THE HEART
マイク・シャシェフスキー 著
- ・ 孫子の兵法
安恒 理 著
- ・ リーダーシップ孫子
武岡 淳彦 著
- ・ 思考は現実化する
ナポレオン・ヒル 著

編集後記

ようやく『The Backboard : JBAコーチングジャーナル』創刊号の発行まで漕ぎ着けることができた。ここに至るまでの過程で、日本文化出版編集部の皆さん、そして執筆を引き受けてくれた皆さんには多大なご迷惑をお掛けした。しかし、何れの方々も、我が国のコーチングレベルを向上させる一助になるのであればと、我々の不手際には目を瞑ってくださり、様々な形でご協力を賜った。記して感謝したい。

とりわけネット経由での情報伝達手段が発達した今日では、FIBAがウェブ上に“Assist Magazine”をアップするなど、英語と格闘することを厭わない者にとってはあらゆるところにコーチングに関する情報が転がっているといっても過言ではないだろう。昭和から平成へと元号が変わる頃にコーチングを始めた身としては、隔世の感が否めない。

その一方で、“Assist Magazine”の発刊が2010年10月で止まっているように、この手のジャーナルを継続して刊行するにはそれなりの苦労があるものと思われる。バスケットボール発祥の地アメリカを見ても、コーチングに特化した雑誌は出たり消えたりを繰り返しており、“Winning Hoops”誌のように、途中で出版元が変わるといったケースもよく見られる。

ところで、本誌の創刊に関する話が出始めたのは、2年ほど前に遡る。当時、倉石平(早稲田大学)、加藤敏弘(茨城大学)、坂井和明(武庫川女子大学)といった、いわばコーチコミッティーグループの古株メンバーの間で、バスケットボールに関する研究会発足やコーチ向けのジャーナル創刊の話が持ち上がり、昨年夏からはジャーナル刊行に向けた準備を本格的に始めることになった。創刊に向けての具体的な提案や稟議書の作成、執筆者宛の依頼状作成などは、倉石、坂井、守屋志保(江戸川大学)、加藤大仁(慶應大学)の4名と、JBAオフィス担当者が中心となって行ったが、実際にはコーチコミッティーグループのメンバー全員によるサポートがなければ、ジャーナルの創刊そのものが不可能だっただろう。

何れにせよ、今回このような形でジャーナルの刊行を決断したのは、コーチングレベルの向上に寄与するような情報を提供することこそ、JBA公認コーチの資格を取得し、日々コーチとして貴重な時間を費やしてくださっている方々に報いる方法であると考えたからに他ならない。また、各カテゴリー代表コーチの方々から国際試合を経験した感想などを寄稿してもらうことにより、我が国のバスケットボールが今後進むべき方向を議論する土台を作っていきたいとの思いもある。

スポーツ団体によっては、この手の情報発信にかなりのマンパワーと資金を費やしているとの話もあるが、当面は年2回の刊行でご容赦頂きたい。今回編集に当たった各メンバー共に、ジャーナルの刊行を継続することが第一と肝に銘じ、今後の作業を続けていきたいと考えている。

加藤大仁 (JBAテクニカル委員会・コーチコミッティーグループ)

日本に「コーチコミッティー」という組織が任意団体として立ち上がったのが1996年であっただろうか。当時、事務局を務めていた。コーチライセンス制度がまだまだ十分に普及していないなか、中・高・大各カテゴリーで全国大会へ出場したコーチへ加入案内を送付し、会員を増や

していった。ミニや実業団のコーチも含め、300名を超える組織が出来上がりつつあった。

コーチコミッティーは、コーチの相互研鑽を設立の目的とし、会員の皆様の納める年会費で運営していた。「バスケットボールコーチング」という機関誌を、2001年の第5号まで発刊した。国際大会のスカウティングレポート、世界のコーチクリニックの報告、世界大会へ出場したコーチの報告などを掲載していた。毎年インターハイやウインターカップの時期に研究会を開催したり、国際大会へビデオカメラを持ってスカウティングに行ったり…。コーチによるコーチのための活動が動き始めていた。

そんな中、コーチライセンス制度が本格的に動き出し、JABBA（現JBA）コーチ登録者が自動的にコーチコミッティー会員になるという流れになった。その結果、会員数は爆発的に増加した。同時に、コーチコミッティーは、コーチ登録者への情報提供という役割も担うことになった。しかし、JBAのなかでコーチコミッティーの位置づけが不明瞭になり、活動もいつしか停滞していった。

2012年、JBAの公益財団法人化に伴う組織改変により、テクニカル委員会内にコーチコミッティーグループが位置づけられ、その中に「クリニック部門」「ライセンス部門」「情報コンテンツ部門」が創設された。10年の時を経て、再びコーチによるコーチのための活動が動き出した。本誌が、コーチ間の情報共有のツールに育ってくれればと願っている。日本の未来を創っていくコーチの責任は大きい。

坂井和明（JBAテクニカル委員会・コーチコミッティーグループ）

本誌の創刊に向けて慌ただしく準備を進めていたところ、9月8日に2020年オリンピック・パラリンピックの東京開催が決定したとの朗報が飛び込んできた。この決定により、バスケットボールを愛する多くの若者たちが、「オリンピック選手になりたい」という大きな夢と希望を持ち、日々の練習に励むだろうと思う。そして、今後コーチの資質向上は、ますます重要な課題となってくる。

本誌は、ライセンスを取得し、コーチとして情熱を傾け、選手とともに多くの時間を費やしている方々が、場所や時間に制限されず、コーチングにおける様々な情報を幅広く得られるようにすることを目的としている。他のコーチの意見や経験は、コーチング中に起こる問題点、葛藤などを解決する手がかりとなり、再びコートに立ち、選手たちと向き合う力と勇気を与えてくれるものと思われる。私自身も今まで、多くの経験豊かなコーチの方々に助けられてきた。

本誌がコーチングの資質向上のツールの一つとなり、生きた情報を学び、バスケットについての議論を重ねる場となり、コーチの方々が日本を支え、選手に夢を与え続けることの手助けとなれたらと考えている。

最後に、本誌の創刊に多大なご尽力をいただいた日本文化出版編集部の方々、そして執筆を快く引き受けてくれた皆さんには感謝すると同時に、この仕事を引き受けるにあたり、私をサポートしてくださった他の情報コンテンツ部門の皆様に感謝したい。

守屋志保（JBAテクニカル委員会・コーチコミッティーグループ）