

# あなたのチームは優勝出来るか！

## その2

### いかにして杉野は強くなったか

杉野女大コーチ 榎本日出夫

50点以上なかなか入れることのできない杉野にとって、ディフェンス力の増強は、必要欠くべからざるものでした。まづその為には、私がディフェンスに関して、こんなことを考えてコーチしているのだということを選手にわかってもらおうとしました。それは、

バスケットボールという競技はオフェンス側が十分な力を持っていれば途中で相手側にボールを渡すことなくシュートまでもっていけるものである。しかし、両チームが同じ様にそのような力を持っているとすると、1回でもミスも多く重ねたチームが負けることになる。したがって、ディフェンスは懸命に働いても結局は得点されてしまうことが多いが、それでも、その1回のミスを誘い出す為には、むだに終るかも知れない多くの努力をするのがディフェンスの仕事ではないかと思うのです。

両チームのオフェンスの成功率が高ければ高い程、その1回のミスが重要性をもってきます。その為には、相手を精神的、肉体的に圧迫して、普段練習をしていないプレイをやらせたり、もしやりなれているプレイをやられたとしても楽にプレイさせないことが大切になってくるわけです。楽にプレイさせない為にはとにかく相手から離れないディフェ

ンスが必要になってくるわけで、基礎練習では主に、1対1をやりました。これは「ラクビー」と呼ばれている練習法で、1分あるいは45秒などと短い時間単位で区切り、その短時間内に自分の持っている体力をぎりぎりまで使う感覚と、相手から30センチ以上離れてはいけないことを注意として練習しました。これは、かなりきびしく、苦しい練習なのですが、その苦しみのなかから、体の使い方へバツタ時のガンバリ方等、いろいろな感覚を身につけてもらおうとしました。しかし、女子は特に自分の体力を温存することのみを考え、ぎりぎりまでの体力を出して練習しないことに気がつきました。これでは、いかに良い練習法を考えても無駄になることが多いので、ミーティングの際、毎日の練習が終わったあとなどに、体力の限界まで使って、はじめて良い練習が出来、進歩もあり、それ以前でやめてしまっは、伸びるというより、退歩する率が多いと云うことを力説しました。そして「へバツトラ、ガンバロー」という言葉を用いて、その意味を説明しました。へバツタ状態を何段となくまり抜けていけば第1段階でのへバリは、へバリではなくなり、その状態では楽にプレイが出来、又、へバツても、もう1回もう1回と思って、しっかりしたプレイをやれば、その

積みかさねが、結局は、進歩へつなだから……。

そして体力をいかにうまく使うべきか、その為には、オフェンスでもディフェンスでも視野を広くして頭を使い、無駄な動きはなるべくしないように心がけ、やらなければならぬ時には死力をつくしてやるような考え方を教えました。

これは、単なる運動能力の強化をはかるというだけでなく、その高い運動能力を技術化する為にはどうしたら良いのかということで、ただやたら早く走れ、高く飛べても、いつ、どこで、どのように使うべきかを知らなければ意味がないという考え方からで、強さよりもうまさを作ろうとしたからだったのです。

基礎練習も終って、オール・コートを使った3対3の練習に入りました。1対1の時から不安だったのですがマン・トウ・マン・プレスにすると1人では守り切れず、どうしてもスカッと抜かれがちになり、その上助けに行くことも出来ない為にすぐ得点に結びつく抜かれ方をしてしまいがちでした。これでは困るのでいろいろ考えたあげく、3:2zoneの形式を考え、上の3人だけの練習ということにして、3対3のpressをやることにしました。

考え方としては、1人がコートをとってに割った細長い部分の地域を受