

プレイヤーズ マニュアル

各ポジションの考え方

榎本 日出夫

選手の心がまえ

- (1) 誰でもフロアーリーダーになれ！
声を出し、激しく良いプレーに対して拍手で、心のこもっていないプレーにはブーイングを！
- (2) 選手はコートの中で答えを出せ。
全力を尽くして選手の役割と責任を練習の中で表せ。その上で優劣を追求せよ。
- (3) 自分のプレー は自分の責任である。
ミスをしたら言い訳はしないで次の行動に早く移れ。
- (4) 自分の「力」を自分でキープし、また向上させていくのは当たり前のことだ！
(個人の技術は個人で研げ)
- (5) 自分を信じ努力しろ。そしてチームメートも同じ様に愛し信じろ！
- (6) コーチを信じ、良い Communication を取れ！
- (7) One play、一分一秒を大切に！
- (8) 今やらなければいけないプレーを今すぐにやるという習慣をつけること！
- (9) 審判に対して、むやみに悪態をつくな。決して良い結果はでない。
- (10) 常に最高の体調を維持せよ。

★ オフェンスについての各ポジションのあり方

①ポイント・ガード

オフェンスをコントロールする役目。5人のプレーヤーの中では、ボールハンドリングが最も良く、どんな状況であろうと（例：スチールであろうと、リバウンドであろうと相手がスコアーした後であろうと）常に、ファースト・ブレイクのリードができなくてはならない。

もし、ファースト・ブレイクができなければ、ボールをしっかりフロントコートに運び、ハーフコート・オフェンスを組み立てなければならない。

ポイント・ガードは得点の多さよりも、むしろインサイドが狭くならないように、ディフェンスをアウトサイドにひきつけてシュートが打てなければならない。

ポイント・ガードはパスのうまさが必要である。さらに、ノーマークのプレーヤーに確実にパスができる能力と、次におこるプレーを予測し、アシストパスのできるプレーを作り出す能力が必要である。パスをうまく出す洞察力とプレーヤー全体の攻撃意欲を高揚させる能力も必要とする。

「Play を Finish する」ということは、オフェンスプレーヤーが確実にシュートを打てる状態（上手にツメをする）をつくることである。それは、ファースト・ブレイクでもペネトレーションでも同じで、ディフェンスを読みながら、正確な状況判断のできた攻撃的な動きのできる能力が必要となる。このような理由から、理想的なポイント・ガードは、さながら、コートでコーチの役割を担うことになる。

②シューティング・ガード

②のガードは、①よりも大きい方のプレーヤーになる（理想）。シューティング・ガードは、優れたアウトサイドシューターで理想をいえば、①と同じくらい優れたボールハンドリングが望ましい。

何故なら、エントリープレーの最初のパスは②が受けるケースが多いからである。また、連続攻撃を加えたりポストプレーヤーにタイミングよく、ボールをパスしたりするので良いパッサーでなければならない。

①と同じように、ファースト・ブレイクであろうとノーマークのプレーヤーにパスするときであろうと、プレーをつくり Finish することができなければならない。そして、シュート・フォローをしたりオフェンスリバウンドにとびこんだりして（ウィークサイドから）チームのオフェンスに貢献したい。

③スモール・フォワード

①②よりも大きく、同等の技術を身につけていたい、そしてチーム内で最も上手なパッサーになりうる。①②と同様、小さいディフェンスやゾーンディフェンスでインサイドを固めたプレーヤーを外に引き出すため、アウトサイドのシュートができなければならない。

③がガードと違う点は、ファースト・ブレイクの分野である。③はポジション的にみても、オフェンスリバウンドのチャンスが多くあるはずである。なぜなら、敵はパワー・フォワードとセンターをブロックアウトすることに集中する。

③のオフェンスリバウンドの重要性はこの理由にあり、この意味からも、良いオフェンスリバウンダーにならねばいけない。

④パワー・フォワード

④は、チームの中でサイズでも、強さでも他のプレーヤーより優れているプレーヤーの一人であるべき。また、ゲーム中、オフェンスリバウンド、ディフェンスリバウンドの強力な取り手でなくてはならない。④は、もちろん③と同じ様にボールハンドリングが良く、パスもレシーブも上手なプレーヤーでなければならない。

④は、この大きさと強さでインサイドでポストアップしバスケットに攻撃する気持ちを常に持っていたい。

⑤センター

センターといわれるくらいだから、チームの中心的な役割を担う。リバウンドもチームで一番強いプレーヤーでなければいけない。

⑤は、密集地でのプレーが多く、その為ファウルをもらう機会が他のプレーヤーよりも多くなる。従って、フリースローが上手でなくてはならない。

⑤は、アウトサイドのノーマークをすかさず感知して Finish するパスができなければならない。

★ ディフェンスについての各ポジションのあり方

① ポイント・ガード

①はチームの中で最もクイックネスのあるプレーヤーであることが多い。従って、相手チームの最もクイックネスのあるプレーヤーを守る責任を負うことにある。また、①はバスケットボールを良く知っているプレーヤーであることも多く、オフェンスと同様ディフェンス面でもリーダーであることが求められる。

さらにゲームの流れをよんで、相手にファースト・ブレイクやカットインなどを簡単にさせないような、ディフェンスポジションを取ることをできなければならない。

また、ディフェンスのサインを出したり、ベンチからの指示をチームメートに伝える役目もある。従って、①はコート内のコーチの役割を果たさなければならないのはオフェンス面でも同じである。

② シューティング・ガード

②は相手の最高のアウトサイドシューターを守ることを割り当てられることが多い。従って、②はアウトサイドで確実なディフェンスができるプレーヤーでなくてはならない。つまり、自分のマークマンがノーマークになろうとして動き回るのについていけるだけの能力があり、しかも相手がセットするスクリーンに対して、スルーするのかファイトオーバーするのかを素早く判断できなければならない。

また、以下の2つの理由から、①よりリバウンドに強くなくてはならない。

- 1) マークしているプレーヤーが①のマークマンよりバスケットに近いところにいる可能性が高い。
- 2) マークマンがシューターであるため、①より多くシュートする可能性がある。従ってブロックアウトやリバウンドの機会も多くなる。

③ スモール・フォワード

もし②が相手のシューターをうまく守れない時は、その責任は③が負うことになる。③もまた、優秀なアウトサイド・シューターを守るのに十分なクイックネスを備えた、アウトサイドで確実なディフェンスができるプレーヤーでなければならない。

時々、アウトサイドとポストをうまくこなせる③を擁することがあり、そのようなプレーヤーに対して、オフェンスのときはアウトサイドで攻撃をし、ディフェンスのときはポストを守る役を割り当てられることはそれ程珍しいことではない。③はポストとアウトサイドの両方でプレーをしなければならないので、臨機応変にプレーができるように、プレーに対する柔軟性を持っていなければならない。また、ポストを守る機会が多いことから、強力なディフェンスリバウンダーでなければならない。

④パワー・フォワード

④は大きくパワフルなプレーヤーでなければならない。このことは、オフENSEの場合と同様にディフェンスにおいても大切なことである。④は相手のインサイドのプレーヤーに対抗してポストでのディフェンスが強力にできなければならない。しかし、アウトサイドでプレーすることを好むフォワードを守ったり、スクリーンに対してスイッチしてゴールを守らなければならないこともあるので、アウトサイドに出ていっても、確実なディフェンスが出来るような器用さも必要になる。

④は自分が守っているインサイドのプレーヤーにインサイドで得点されないだけでなく、カットインしてくる他のプレーヤーも止めなければならない。また、ディフェンスリバウンドを確実に獲得することができる優れたリバウンダーでなければならない。ボールを獲得したらファースト・ブレイクを出すためのアウトレットパスを素早くガードへ出さなければならない。

⑤センター

⑤は最も強力なインサイドのプレーヤーでなければならないし、④と共に強力なリバウンダーでなければならない。⑤は自分のマークマンに対して強力にディフェンスをし、楽々と得点をさせてしまうような、インサイドポジションを取られてはいけない。

リバウンドの時には、強力なしかも効果的なブロックアウトをしなければならない。⑤はまた、すべてのアウトサイドプレーヤーのカットインに対してヘルプの準備をしておかなければならないし、カットしてきたプレーヤーが脅威を感じるような強力なブロックショットができればなおさら良い。

④と同様、ディフェンスリバウンドを取ったら、ファースト・ブレイクが素早く出せるようなアウトレットのパスができなければならない。

ポストプレーが大切な理由

<オフェンス>

- ①ポストマンのシュートは高いパーセンテージのシュートである。
ゴールに近い、ゴール下で簡単に得点を取るとことは相手にとって大きなダメージにつながる。
- ②ポストマンはファウルを誘発できる。
- ③ポストマンは3点プレーを最も得ることができる。
- ④ポストマンは相手をファウルアウトすることができる。
- ⑤ポストマンがゴール下で頑張れば、自チームのオフェンスを楽にする。
- ⑥ポストマンはディフェンスのキーポイントである。
- ⑦ポストマンはゴール近くにいるので、チームメートのシュートに対してすぐにリバウンドに行ける。
- ⑧ポストが攻めるということは、ゲームの終わりにおいては、最も勝ちにつながりやすい方法である。

<ディフェンス>

- ①チームメートのヘルプをする。
- ②ゴール付近を守っているので、チームメート全員が見渡せる後方から声をかけて、ディフェンスの手助けをする。
- ③リバウンドを取る。
- ④相手のオフェンスをくずす。
ポストマンにボールを入れさせないように守ることによってくずすことができる。

ポストマン ローポストフィロソフィー

- ①ポストマンはオフENSEの時間、できるだけ長くゴールに近いところにいるようにする。
- ②ポストマンは常に、インサイドでボールをもらうようにする。
- ③ポストマンは、インサイドでボールをもらったら、いつも得点を狙う。
- ④ローポストでは、ドリブルは危険。しかし、慎重に使いたい。
- ⑤ポストマンはボールの位置、持ち方に気をつけたい。
- ⑥コーチは、ポストプレーの発展に対して、練習時間をもっと費やせ！
- ⑦フリースローを上手にならなければならない。