

原点を見失うことなく 戦術面を考察する姿勢

日本国内で指導者講習会が行なわれるようになって、10年以上が経ちます。私自身も、指導者の方々の前でティーチングやコーチングの考え方、技術指導等々を述べさせていただく機会があります。そのような場で、思わず「なぜ、その戦術を使うのですか?」と、問い掛けてしまうことが多くあります。

指導者の方々はみなさん、とてもよく勉強されていますし、バスケットに対する情熱も十分に伝わってきます。こちらが感心させられることも少なくないのですが、殊、戦術上の話になるとどうも、みなさんの考えがストレートに伝わってきません。なぜかといえば、その方々が勉強の資料とされている指導書なりビデオなりで、全国大会の上位に輝いたチームの“スペシャル”なものだけを取り入れていることが少なくないからです。そして、それをそのまま自身のチームに当てはめようとしているように思われるからです。当然、それには選手の能力や特性により、

向き不向きがありますし、何より指導者自身の考え方、原点がどこにあるのかが見えてこないわけです。言わば猿真似であり、信念が見えない。私には、それが残念でなりません。

例えば、シュートとそのエリアを4つに区分けして考えてみると、こうなります。

- ①リングにできる限り近づいてのレイアップをはじめとするシュート。
- ②ペイント・エリア内のジャンプシュート。
- ③ペイント・エリア外の2ポイント・ジャンプシュート。
- ④3ポイント・シュート。

①から④へと移るのに従って、確率は低下するものではないでしょうか。だから、攻撃する側は、速攻などで①を最優先に狙おうとするのが基本的な考え方です。逆にディフェンスの側は①から④の順に守る。つまり攻撃側をリングに近づけないようにする策が基本だと考えられます。

にもかかわらず、指導書やビデオを通じて『45度のディナイですべてが決まる』ごとく言われると、ディフェンスの基本的な考え方は置き去りにされたまま、指導の目がディナ

イだけへと向いてしまっているように感じてなりません。45度の選手へのディナイはもちろん大事です。しかし、ハイポストにボールを入れられ、ドライブされてしまうような状況なら、45度のディナイをどんなに強めても防ぎようがありません。ポスト・ディナイというディナイもありますが、講じる策のどこかに、『まず全員でペイントを守る』という意識がなくてはならないはずです。

世界に目を向けると、ここ最近、アメリカがヨーロッパのチームに押され気味です。ヨーロッパの選手の能力が向上したという見方もありますが、どちらかといえば、アメリカの基礎技術が低下してきたからではないか、というのが私の見方です。そして、アメリカの技術をふんだんに取り入れている日本も例外ではないと、そんな気がしてなりません。

できる限り、確率のいいシュートに持ち込むのが1対1であり、悪くてもファウルをもらうというのが1対1の原点だと思いますが、速攻でアウトナンバーを作ったにもかかわらず、3ポイントを打つ。あるいは、バック・スクリーンをかけてもらったにもかかわらず、わざわざ遠のいて3ポイントを打つ。それはノーマークを作ったのではなく、ただ単に打たされていると考えられるのではないのでしょうか。前述した①~④

総論

【特集】

技術差、身長差、能力差…
その差を埋めて打ち勝とう

不利を覆す 1対1の 攻防

Part

1

原理・原則の理解を深め
1対1の質の向上へとつなげよう

えのもと・ひでお/昭和16年7月7日生まれ、61歳。東京都出身。武蔵中一武蔵高一武蔵大。卒業後、出版社勤務を経て、昭和43年杉野女子短大(現杉野女子大)のコーチに就任。昭和46年から日立戸塚女子チームのプロコーチとして25年間に渡って指揮をとり、その間、日本リーグ、オールジャパンでそれぞれ2回優勝。同時に全日本女子代表の監督も経験し、その手腕を発揮した。その後、日立本社、ゼクセルと、男子のトップチームを指導。現在は一線を退き、クリニック活動などで選手と指導者の指導に当たっている。

榎本日出夫

【日本コーチコミッティー副会長/
エンデバー・コーチング・スタッフ】



の確率を踏まえれば、基本路線から逸脱したスタイルのように映ってしまいます。こうした光景が特殊なものとしてではなく、どこでも見られるところに、今の日本の問題点が潜んでいる気がするのです。

特に、例えば中高生など、私たちが指導する一般的な選手たちに対しては、3ポイント・ラインに広がるオプションを考えるより、まずはリングへと近づくベーシックな姿勢を優先して指導するべきではないでしょうか。また、ダイナミズムばかりを見つめるのではなく、崩されたのであれば、相手にリングへと近寄せないマンツーマンの基本を思い出させるような指示を与えるべきでしょう。

マッチアップ・ゾーンやトラップ・ディフェンスなどの戦術的オプションなど必要ないと言っているわけではありません。どんな策を講じるにせよ、その原理・原則を理解し、自身の原点を持ってほしいということなのです。原点に立ち戻ることさえできれば、苦境に立たされた場面でも何が欠けているのか明確になります。試合中、窮地に立った際のタイムアウトでの指示の内容も単純明快になるような気がします。

1対1における原理・原則を見つめ直してみよう

指導全般に渡る一般論から述べさせていただきましたが、1対1に関してもほぼ同じことが言えます。指導方針の原点であり、また一つひとつのプレーの原理・原則をどれだけ理解して指導に当たられるかが選手の成長に大きく左右します。個々のファンダメンタルの指導法について触れていきますが、先に言っておくと、これから紹介するような練習は、一人でもできるということです。宿題として与えておくだけで、子供たちに目覚ましい成長を促すはずで、順序を踏まえて分かりやすくアドバイスしてあげてください。

例えば、インサイド・アウトというドリブルを指導する際には、一つひとつの動きを細分化して説明していきます。ハーキー・ステップ→サ

イドキック→インサイド・アウト、これらをすべていきなり選手に向けてのではなく、最初にボール・ハンドリングの一貫としてインサイド・アウトのボールの扱いのみを教えてあげる。それはしばし置いておいて、今度はサイドキックをする際の足と身体の使い方を指導する。そうして、ハーキー・ステップを皮切りにサイドキックへ。さらに、それらの動きがスムーズに行なえるようになったら、最初に覚えたインサイド・アウトのボールの扱い方をプラスしていけば、選手も困惑することなく覚えられるものではないでしょうか。

ワンハンド・シュートにしても、まず効き手でドリブルをさせ、ドリブルを止めたときのボールを持つ手と支える手がそのままシュート姿勢に相当します。その状態から、手首をやや上に曲げた格好がボールを最も遠くまで飛ばせるもので、力が足りずボールがリングに届かないからといって、ボースハンド（両手の）シュートに妥協する必要などまったくないというのが私の考え方です。

さらにそのときボールを支える指は開いていなければなりません。5本の指が閉じていると安定感がなくファンブルをしやすい。キャッチする瞬間も同じですが、ボールが手のひらに付かないように、ボールに接触している5本の指で円を描けるような格好にすることが大切です。このように、ごく簡単なアドバイスで指導するのが基本練習に欠かせない大事な要素と言えるでしょう。

特に見つめ直すべきテーマが、1

強いチームの戦術を真似するばかりでは強いチームにはならない。人材が適しているかを見極めると同時に、土台を築く必要を植木氏は強調する（写真はイメージ。本文とは関係ありません/ウイנטークアップより）



対1に欠かせないピボットです。今回は詳細については深く触れられませんが、是非、試していただきたいのが軸足のほうにボールを置くプレー。1対1の練習では大抵、フリー・フット側にボールを置き、ドライブに移行するように指導されていると思いますが、軸足側でボールを抱えることによって、ボール・キープできるばかりでなく、相手が前に出てくるのを見計らって、一気に抜いてしまうこともできるのです。原理としてはステップ・バックのドリブルと同じ。前に行くばかりでなく一度後ろに下がる、あるいは下がる振りをするだけで周囲の状況がよく見えるもの。それをフリー・フットにボールを置き、前にばかり行こうとするから視野が狭くなってしまっているということもあるようです。

このような基本ドリルの方法や考え方を何とか全国に広げていきたい。昨年立ち上げられたエンデバー制の下、高校生に関してはようやく全国各ブロックを一回りしましたが、中学生以下に関しては、まだ動き出せ

ていないのが現状です。身長など関係なく、みんなに1対1における原理・原則に則ったプレーを身に付けてもらいたい。不定期に行なっているクリニックで指導する度に、その思いは強まるばかりです。

身長差を覆した ストップ・オフENSという戦術

このようなプレーをベーシックな考え方として、私はかつて『ストップ・オフENS』というスタイルを上乗せしたことがあります。

バスケットボールは競技の性質上、動きの質や長さが同じであれば、身長が高いほうが有利とされます。私もまったく同感ですが、自分のチームを見渡してみると、みんな小さい選手ばかり…。『さあ、どうしたものか』という戸惑いから、そのオプション作りは開始されました。

まず、身長差があるチームが互いに戦っている場合、同等でいられるのはどういう場面かを考えてみました。行き着いた答えは、一人の選手

がボールをキープし、他の選手全員がピタッと止まっている時はイーブンではないか、そう考えたのです。そこから、一人の選手が動くのを合図に全員が一斉に動き出しを開始します。右に行く振りをして左、左に行く振りをして右…、そんなフェイクはさせませんでした。静止した状態から一気にトップ・スピードで走り出せるようにトレーニングを重ね、試合でもそれを要求したのです。

どうしてフェイクを挟まなかったかといえば、静止している状態を0(ゼロ)だとすると、トップ・スピード、すなわち100を迎える前にフェイクしている間に、スピードが40とか60になってしまう。スピードの変化が緩やかになると、付いてこられる可能性が高まってしまうと思ったのがその理由です。

余談ですが、試合を見ていて、どうもメリハリを感じない試合に出くわしたことはありませんか？ いくら両チームが得点を取り合い、競った展開になっても、40から60くらいのスピードで走っている時間が長いと、それだけで緊迫感が欠けてしまうものです。

いずれにしても、0から100へ、100から0へ、瞬時にギア・チェンジできるようにすれば、相手のマークは必ず外れます。ディフェンス側のマークマンが少しでも遅ければ、パスを受けた瞬間、相手はまだ動いている状態だから一気に抜きやすい、とこうなるわけです。急激なストップ・ジャンプシュートが有効なのも同じ理由です。

オールコートでも同じ考え方で突

破していました。ボールマンの周囲をクリアーにした段階で全員が止まります。フロントコートに作られたスペースを目掛けてボールマンの選手が一気に100のスピードでドリブルで入ります。その動き出しに合わせて、すでにフロントコートに入っている選手も100の動きでパス・コースに入る。スクリーンを複雑にこしらえなくても驚くほどあっさりとなーマークでパスを受けられるものです。そうした約束事が私のチーム作りの土台とも言うべきものでした。

この戦術で、身長も技術もはるかに上回るチームに勝つことができたということが幾度となくあったわけですが、このスタイルを植え付けるのはそう簡単ではないというのは、言うまでもないところです。みなさんも瞬時のストップやチェンジ・オブ・ディレクションの重要性をいくら認識していても、選手になかなか伝わらないと、ご苦労されているのではありませんか？ 脚作りが思い通りに進まず、結果的に負傷につながるという苦い経験をされた方も少なくないと思われます。

確かに、練習で酷使し過ぎて負傷する場合もあるかもしれません。特に低年齢期の選手に筋力トレーニングを課すのは禁物ですし、多少のトレーニングが必要だとしても慎重に行なう必要があります。しかしながら、ある一定の年齢に達し筋肉と骨格がしっかりしてきたら、身体を酷使するようなトレーニングも時に必要ではないかと感じます。

数メートル先にボールを放り投げ、それをノーバウンドで拾わせる。あるいは、わざとキャッチしづらいパスを出してシュートを打たせる。こうしたメニューを私はそれぞれ、“コクシング・パス”“コクシング・シュート”と命名して選手に取り組みさせていました。『コクシング=酷使ing』は文字通り、身体を酷使して脚作りを進めるというもの。しかしそれは同時に、ストップ・オフENSに不可欠な要素を各々の肉体に宿らせるという手順を踏んでいたということでもあるわけです。

個人の基礎ドリルでも常に原理・原則を念頭に置かなければならない。それこそが不利を覆す上での条件にも相当するはずだ(写真はイメージ。本文とは関係ありません/ウインターカップより)



ちなみに、私は今でも選手に取り組ませるメニューを自分の身体にも課す習慣を継続させています。自分が行なうことによって、そのメニューのいい部分と悪い部分が決まるからです。指導者のタイプも十人十色ですが、私は自分でできないことは人には教えられる、と自認しており、これらの辛い練習も選手と共に実行しました。筋肉痛は並大抵ではありません。余談ですが、私が指導を始めた当初、トイレはほとんどが和式だったため、筋肉痛で座れないということもありました。しかし、こうした練習を積み重ねることで筋肉と骨格が強くなり、ストップ&ダッシュが可能になるばかりか、関節の可動域も広がります。だから、スクワットのような格好での中腰、いわゆるバスケットボール・スタンスを長時間持続させても何一つ不平不満を言う選手はいませんでした。

最近の選手は、辛いとすぐに棒立ちになってしまうのではありませんか？ そこで指導者の方が妥協してはいけません。ある一定期間は我慢させる。苦しい時期を乗り越えれば、ケガを寄せ付けないようになり、ひいては身長差をカバーできるだけの脚力が備わるのです。

身長差を覆す決意から生まれた数々の工夫

振り返ってみると、チームを指導していた当初は『20cm差ならどうにかなる』という意識を持って指導に当たっていたような気がします。前項でご説明したストップ・オフenseに自信を深めたのに加え、他にもいろいろな工夫に試行錯誤を繰り返す日々を送っていました。身長は足の底から頭のてっぺんまでを計測した数字ですが、実際の試合で大きな意味を持つのは、足の底から腕を伸ばした高さ、いわゆるリバウンド身長です。その高さを伸ばそうと、脚作りだけでなくジャンプ力をつける工夫もしましたし、また肩関節を柔軟にして、腕が上がる高さを伸ばすような工夫も奏効しました。

高さのあるチームと戦う際には、

バック・ランも欠かせない技術です。自分たちが攻めた直後、高さのあるチームがどういう攻め方をしてくるか、一瞬も見逃すわけにはいきません。そこで、バック・ランで自陣に戻る習慣が付いていれば、視野が失われていない分、先手を打つことができます。小さいチームであれば、全員がフロント（前向きの）・ランと同じくらいのスピードでバック・ランで戻れないと、高さがあり、しかも速攻を展開するようなチームには太刀打ちできないのです。

視野を十分に維持し、インターセプトあるいはスティールを成功させたら、こちらは、それに輪をかけるように速く攻めます。ボールを奪ったら5秒以内に相手リングまで持っていくような練習を繰り返したものです。その『5秒オフense』を成功させるには、ボールマンともう一人が走るだけでは相手に対応されてしまう。そこから、『スリー・ライン』の速攻がシステム化されたというわけです。他にも、冗談ではなく、大きい選手の股間を擦り抜けられるか試してみたりもしましたが、その良し悪しは別として、個々、あるいはチームとしての必要性が生じた場合、原理・原則を考慮した上でのそうした発想を試してみるべきだと思いますが、みなさんはどうお考えになるのでしょうか。

コート上の5人にそれぞれ20cmの身長差があっても、「芝生をならすように（持てる要素を）延ばしていくと、ひょっとしたら君たちのほうが大きいかもしれない…」と、そんなふうと言って、自信を持たせたりもしていました。もちろん、そこには個々のファンダメンタル、強靱な脚力、そして集中力や精神的な強さといったベースが不可欠なのですが、私の経験上、身長差を覆す術は実際にあるのです。

身長差を例にしなが、チーム作り全般まで話を広げさせていただきましたが、最後にもう一度『1対1の原理・原則』に立ち戻り、リングに近づくという原点を忘れずに指導に当たってほしいと思います。多く



同じベースで動き続けていけば高いほうが有利であるという事実を基に、「ストップ・オフense」は編み出された。ダッシュ&ストップに加え、鋭い動きを可能にする身体作りはケガの防止にもつながるという（写真はイメージ。本文とは関係ありません/ウインターカップより）

の情報のお陰で、次のプレーを読むことに長けた選手が増える一方、直線的にリングへとアプローチできる選手は減少している気がします。

ペリメーターの選手はドライブでインサイドをついてみる。ファウルを貰えるかもしれませんし、うまく抜き切れれば、その後はスタンスを広くとってディフェンスせざるを得なくなります。インサイドの選手もボールを貰って即、アウトサイドに返してしまうのではなく、ピボットを踏んで頑張ってみる。そうすることでシュートまで持って行ける可能性が出てくるだけでなく、ヘルプマンを引き付けることにより、他の選手をノーマークの状態にしてあげることができるのです。

選手がマークマンに勝てるように仕向けるのは、何も監督だけの仕事ではありません。選手自身がそうした気持ちを携え、練習で培った成果を発揮する努力や、あるゆる事象に対応し得る臨機応変さが重要な意味を持ちます。それだけに、監督が一方的に話し続けるミーティングではなく、ある部分では選手に考えさせ、そして行き詰まった際に選手と監督が双方向から言い合える環境作りが大切だと強く感じます。