

私が30年間バスケットボールを指導してきたことは、まず最初にやらなくてはならないことは、相手チームのスカウティングではないということです。つまり、相手に対してどうこうする前に、まず自分のチームがチームとしてやりたいことや、

思惑通りに試合を

運ぶための道標

榎本日出夫 ／ゼクセルコーチ

(プロフィール) えのもと・ひでお/昭和16年7月7日生まれ、56歳。東京都出身。武蔵中→武蔵高→武蔵大。卒業後は出版社に就職して、週刊誌記者を経験。バスケットボールのコーチとしては、昭和43年、杉野女子短大(現杉野女子大学)のコーチ就任がスタート。4年制大学や体育系の大学勢を相手に手腕を発揮。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年間指揮をとり、その間、日本リーグ、オールジャパンをそれぞれ2回制覇。また同時に、全日本女子代表の監督を兼任した経験も。その後、日立本社男子チームコーチを経て、平成9年よりゼクセルのコーチに就任、現在に至る。昨季は、同チームの日本リーグ1部初登場で、チームをベスト8に導いた。



ゲームプラン

まず自分たちのスタイルを発揮する 試合の流れは5分単位で評価し、 続行、修正の必要性を考える

JBL1部チームの場合

練習中に指導してきたことを、いかに100%発揮できるかということが大事だということ。まず自分たちのできること、力を発揮する姿勢を持つ。これをまず第一に心に留めておいてください

さらにゲームを戦っていく上で必要になってくることは、相手の対応について、できる限り先手先手を打って事態に対処していくことだと思います。

40分間のゲームを5分単位で考えたとします。例えば、まず5分間はマンツーマン・ディフェンスでスタートして、相手に6回の攻撃があって、5本のシュートを決められたとしましょう。そうすると、この5分間のマンツーマン・ディフェンスは機能していないことになる。そこでゾーン・ディフェンスに変えてみる。そのゾーン・ディフェンスもオールコートのゾーンがいいのか、ハーフコートのゾーンがいいのか、またはトラップ・ゾーンがいいのかを考えるわけです。今度は、相手のオフェンスが7回あった中で、シュートは2本

しか決められなかった。こうなるとそのゾーン・ディフェンスが成功していると判断するわけで、そうすれば、このディフェンスをもう少し、続けてみようかということになるのです。

相手が困っているものを続けていけば勝てることになります。しかも自分たちは、普段からやってきたことをちゃんとやることで、相手を困らせることができればいいということなのです。私は、5分単位でゲームを区切り、それに対する判断を随時行なっていくことがゲームプランの基本になるのではないかと思います。

私が、ゲームプランを最初に考えたのは、今から30年くらい前の話になります。どの様なゲームを展開したら勝てるのかなと考え、そのための手段を考えたことから始まったように思います。

私は、当時、杉野女子短大を教えており、初めての試合が日体大との入替戦でした。そのときに「じゃあどのようなゲームをすれば勝てるの

Part

3

かな」と考えたわけです。そこで、まずは、人を知ることからスタートしようと考えたのです。相手の監督を知ることから始まりでした。

対戦相手の日体大の監督は石川武(現日体大部長)さんでした。私たち杉野女短大が動きの激しい日体大に勝つには、同じように動き回っては勝てない。そこで、日体大とはまったく逆の“静”の展開を狙ったわけです。オフェンスの回数を減らして、とにかくじっくりと攻め、守る。時間的にリミットぎりぎりのバスケットをしたわけです。このときは、確か相手が30点台の点数で、ウチは50点台というロースコアで勝てたのですが、残念ながら、翌日の対戦では、逆にダブルスコアで負けてしまいましたね。

私はプレーヤーとして武蔵高時代

に基礎的なバスケットは習ったけれど、どう戦って、どう勝っていくかという、プレーや試合の組み立て論というものについてはまったく教わらなかったわけです。初めてコーチになって考えたことが、相手が得意なところでは勝負しないで、相手にやったことのないプレーをさせること。つまり、練習してきた得意なバスケットをさせない。これが私が考えた挙げ句のゲームプランだったのです。

その後、日立戸塚のコーチへと就任したわけですが、チームを強くするための練習はもちろん、その他にコーチとしてやったこととしては、余暇を利用して、これから対戦するチームの監督の経歴を調べたということです。各監督の方々がどのような経歴でバスケットに取り組んで来たのかを調べ、誰がどんな人に教わって、どの様にして来たのかということを知ることで、相手のスタイルを見つけ出そうとしたのです。例えば日体大のバスケットのスタイルはどうなのかを徹底して研究しました。それを打ち破るためには、今やっている練習でいいのかと考え、自問自答を繰り返したのです。

読者の方々には「何の為に？」と思われるかも知れませんが、育った環境を知ることによってチームカラーがある程度分かるし、そのコーチがどんな人物に指導されたかによって、フィロソフィーが見えてくると思うのです。実際に指導書を出されている方もおられたので、本を読んだり、実際に話す機会があれば聞いたりしました。自分と照らし合わせながら随分と研究をしたものです。特に、選手たちにどんな教え方をしているのかとか、タイムアウトを取るとき、どういう取り方をする人なのか、どんなときに多くタイムアウトを取っているのかとか、人柄的なものも可能な限り調べたのです。結局ノートが7冊分くらいになりましたが、それを基にして、自分のチームにフィードバックするという方法でゲームの戦い方などを学んだといえるでしょう。勝っているときのタイムアウトの取り方、そして、取ったと

きはこんなことを言うだろう、負けているときにはこうだろうと、その内容まである程度の予測がつくようになってきたわけです。それが合っているかどうか分からないにしても、予測がつくことで、逆に自分たちのベンチワークとしての対応を考えられると思うのです。

これができるようになってから、次に相手のチームはマンツーマン・ディフェンスが多いのか、ゾーン・ディフェンスが多いのか。さらに、そのゾーンはどのようなものなのかといった戦術的な特徴を考えていくことに取り組んでいったのです。当然、それに対して、どの様に備えなければいけないか、それを崩すためにはどうすればよいのかなど、一つひとつの現象や事例について考えていくことにチャレンジしていくわけです。

試合の組み立ては練習から コーチは様々な状況に備えておく

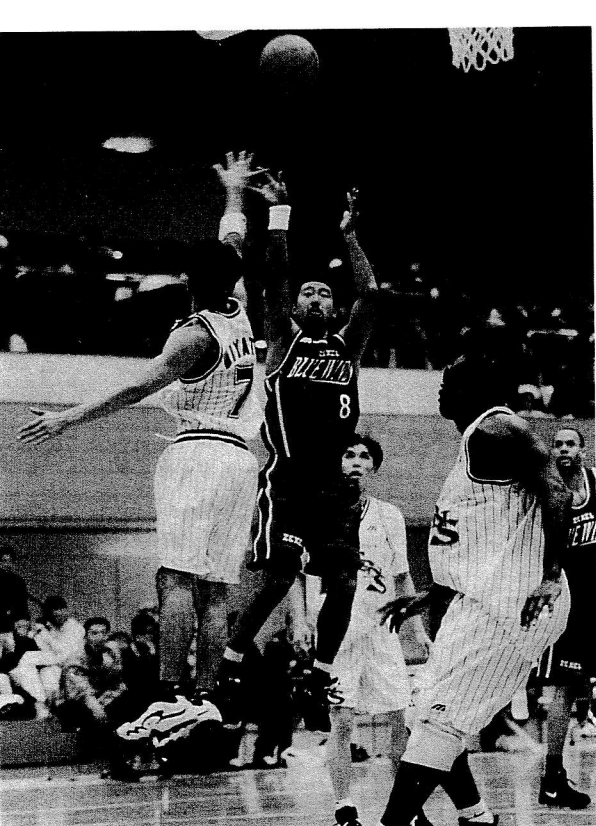
ここまで私の経験を基に話を進めましたが、ゲームには、オフェンス、ディフェンスという二つの側面があ

るわけですから、そのどちらについてもプランを立てなければならないことは言うまでもありません。

例えばAというオフェンス、またはコンビネーションがあったとして、もしそれがうまく機能している様なら、それを続ければいいことです。逆にBはうまくいかないという状況なら、そのプレーは使わないでいくとか、また違うCでいこうとかいう具合に、それぞれの評価をして、たとえゲーム中であってもその調整をしていくわけです。ただし、もちろんそれは練習で取り組んだものでなければ、前述の通り、自分たちのスタイルをまず発揮するという私の理念からは外れてしまうだけでなく、経験のないことを即興でできるはずがないと考えます。この様なプレーを、対戦相手や状況によって、正しい使い分けをしていくことも、プランの微調整という部分で必要になってくると思うのです。ちなみに、私の場合には、ゲーム前に、ノートに12通り程のプランを書いて、ゲームに臨んでいました。

○戦況を見つめる横本コーチ。試合を十分程度に区切り、それに対する評価を下すことによって、ゲームプランの微調整を行なっていくことが重要





○何事も基本から段階を追って構築していく。それは技術だけでなく、戦術的なプランニングにおいても同様である(写真は⑧長谷川のジャンプシュート)

イボールと勝っているときの場合など、私たちコーチとしては、様々なパターンを考えて、これに対応できるような細かいプランを作らなくてはいいけないのです。そういった意味では、練習中から自分たちの持つバリエーションを増やし、作り上げていくことも、大切なゲームプランと言えるのではないのでしょうか。

ディフェンス

面でも、同様です。オールコート、スリークォーター、そしてハーフコートなどの展開があって、それがマンツーマンだったり、ゾーンだったり、あるいはプレスになったりと、いくつものパターンがあるわけです。

私が考えるゲームプランの基本は、ハーフコート・オフェンス、ハーフコート・ディフェンスで、それらのことがきっちりとできるチームが勝ちにつながるということ。そうすることで勝つパーセンテージが高くなると考えているのです。例えば、ハーフコート・オフェンスではいくらオーブンスペースがあっても、チームあるいは自分のシュート・シチュエーションでないにも関わらず、何の考えもなしにシュートを打ってばかりいては、それは相手にボールを献上していることと同じです。チームとして機能しない場面を作らないことが、普段の練習での意識づけの部分でもあり、ゲームプランは練習からということの証明でもあるということです。

どんなチームや試合にも、ベースが崩れてくるときは必ずあります。このときには、相手チームが素晴らしいプレーをしているからそうになっているのか、逆に、自分たちがメチ

ャクチャなプレーをしているからそうになったのか、あるいは、ただシュートが落ちているだけなのかといったいくつかのパターンがあるものですが、そこを見ていかなければ、調整はできないと思うのです。

例えばシュートが落ちているだけならシューターを代えればいいわけで、後は、シュートを落としている選手を励ますなどの、言葉による調整作業になるように、それぞれのパターンにはそれぞれの方法があるわけです。それでも、シュートが落ち続ける様ときには、言葉が悪いですが、それはチームのシュート力としてしょうがないことで、その点の力不足を認識するしかないわけです。

この様に、まずい部分の補正をしていくことが、ゲーム中のコーチの仕事とも言える部分ですが、先程の例で、それでもシュートが入らないなら、今度は、ディフェンスのシステムを変えて、守るディフェンスから奪うディフェンスに変えて、できる限りイーージーシュートに結びつけ、リズムを立て直すことを考えなくてはいけなくなるのです。

コーチは選手のアシスト役

ゲームの入り方にしても、相手が動く前に、自分たちが先にイニシアチブを取りたいわけです。チームが互角、あるいは相手よりも劣る場合には特にそうでしょう。もし、圧倒的に相手よりも力が優る場合には、しばらく相手の様子を見るスタイルをとることもできるでしょうが、一旦リズムが崩れたら、2、3分では立ち直れないことも多く、それを修正するまでに、あっという間に時間は経過してしまいます。特に男子の場合には、点数が10~20点開いてしまうのに多くの時間は必要ありませんから、その一瞬が、取り返しがつかないものになってしまう恐れがあるのです。ですから、私は点差が1桁から2桁に離されるときに、特にケアしなくてはいいけないと思いますし、逆に自分たちがリードするときには、そこが一つのポイントとなっ

25年間女子のチームを指導して、現在は男子のチームに所属しているわけですが、そこで、女子と男子とを比較すると、男子のほうが展開が速く、女子よりもより速い対応が必要になってくるように思います。今はアシスタントコーチ2人がゲームの流れをチェックするなど、私のサイドを固めてくれています。本当はもっと細かく分析をしながらゲームをしていくべきなのかも知れませんが、私の考えでは、5分単位でゲームを判断し、必要ならば微調整を加えていくというのがいいのではないかと考えています。

オフェンスにもノーマル・オフェンス、モーション・オフェンス、ナンバー・オフェンスなど、いろいろあるわけです。さらに状況別ということもあります。負けているときの最後のシチュエーションなどもその一つだと思いますが、その中でも、サイドアウトのとき、エンドアウトのときなどの分類があるはず。同じサイドアウトの状況でも、相手がゾーンのときとそうでないときなど、ゲームの局面には、様々なシチュエーションが生まれてくるはず。もっと言うと、タイムアウト後の残り数秒で1点負けているときのマ

てくると考えているのです。

きて、その様なときに、いかにして修正するかについても、私の方法を紹介しておきましょう。

私の場合には、極力タイムアウトを取らないで、選手を代えるなり、アウト・オブ・バウンズなどでボールの保持が変わったときなどに、選手たちにきちんと指示を与えるようにしています。なぜなら、タイムアウトはなるべく残しておきたいと考えているからです。もちろん、そうは言っていない状況もありますが、そのタイムアウトを何に使うかといえば、主に、自分たちのオフェンスやディフェンスの確認に関する指示ということになります。このように、タイムアウトの取り方一つにしても、その状況やテンポ、また選手の体調などによって、また、前半と後半では違って来るはずだと言えるのではないのでしょうか。

コーチがゲームに関して絶対に忘れてはならないことは、コートでプレーしているのは選手たちであるということです。ですから、選手たち自身で解決できるものは、できる限りそうさせたほうが望ましいと思うのです。私たちコーチといえば、ベンチで選手たちをアシストする立場なわけですから、正しい判断をベンチから送り、選手たちの手助けをすることが役割になるわけです。全体的にゲーム見て、バランスのよいアシストをするべきで、ある程度の細かい選手同士のフラストレーションは、自分たちで解決することを目指すのが一番だと思うのです。ただし、当然のことながら、いくら小さな問題といえども、選手たち自身で解決できず、ゲームに影響を及ぼすようならば、それはコーチが解決の糸口を示さなければなりません。

プランニングも基本から

ゲームプランを考えると、中学生や高校生といった低年齢層の指導をする場合に気をつけなくてはならないことは、スタートメンバーを決める段階から、なぜこのメンバーでスタートするのかを、選手に納得が

いくように説明することだと思っています。いつも固定された同じメンバーでスタートすることも必要だろうとは思いますが、一方で対戦相手によって、戦い方つまりプランが違って来るであろうことは十分に理解できることだと思っています。またそのためにはメンバー構成が違って来ることもあり得るのが普通だと思うのです。ですから、メンバーを変える変えなないに関わらず、まずはその試合に対するスタートメンバーをしっかりと決めることから、プランを立て始め、選手に理解させることがいいでしょう。

また、スタートメンバーから漏れた選手に対しても、その得意な部分を生かして選手交代していけば、必ずやチームの力となるはずです。

例えば、ディフェンス力が素晴らしい選手ならばプレスディフェンスで起用し、その力を活かしたり、シュートが素晴らしい選手をワンポイントで使うなど、ゲームのイメージを広げていくことで、メンバーを構成していけば、ゲームで起用できる選手が増え、それがそのままプランのバリエーションの数にも比例していくはずです。「これはだめだ」という否定から思考に入るのではなく、いろいろな発想からプランを立てることが望ましいことです。最低でも、常に7～10人くらいのメンバーでゲームを展開することが理想でし、そうできるよう努力するべきなのではないのでしょうか。

選手起用ということに関して、ある意味では、控えの選手を使うことで、オフェンス、ディフェンスのどちらかが犠牲になることがあるかもしれません。しかし、近年のバスケットのスピーディ、かつパワフルな展開において、ゲームは5人だけでできるものではありませんから、その状況をコントロールしながら利用していくことを、ゲームプランとして初めから頭に入れておかなくてはならないと思います。

練習段階においては、このドリルは何のために必要なのか、チームにどんな場面で生かしたいかななどをし

っかりと理解し、基本から段階を追って取り組むことが必要なのに、ただ反復したり、基本ができていないのに次の段階へと急ぎ過ぎているだけという場合も多く見られるようです。これはゲームプランニングという視点でも同じことが言え、基本というものがまずあって、それをしっかりと行なえるということが大前提です。奇抜というと語弊がありますが、スペシャル・プレー的な奇をてらうばかりのプレーでは、よいバスケットを組み立てられるはずはありません。初めはノーマルな中で工夫をし、体力、技術力、経験などの段階を追って、チェンジング・ディフェンスなどのスペシャルプレー、またはそれを利用するプランが出てくるという考え方をしてほしいと思います。特に若い選手を指導されているコーチの方々には、プランを作成する上で、基礎を大切にしたいものの考え方を第一として考えていただきたいということを最後に添えさせていきたいと思います。

結果的には、ゲームプランニングの基本は、チーム作りの基本につながりますし、それは同時に、選手個々のプレーの基本作りにすべてのスタートを発するものなのではないでしょうか。

●トラップ・ディフェンスを仕掛けるゼクセル(写真は②梅山と④グリグスビー)。コーチは様々な状況を考え、練習中から取り組んでいかなければならない

