

解説 佐藤 久夫



オリジナル

指導法

マニュアル

Vol.46 ドリブルドライブモーションオフense②

その卓越した指導力で、かつて市立仙台高を常に全国上位に位置するチームに育て上げた佐藤久夫氏。ジュニア日本代表のヘッドコーチも務め、また、日本バスケットボール協会のスタッフとして、エンデバー―貫指導システムの構築にも尽力された。現在は明成高監督として指導に当たり、2015年のウインターカップにおいて3連覇、同年インターハイでは初優勝を飾った。そんな佐藤氏が考えるバスケットボールの指導法を連載で紹介していく。第46回は、前号に続きドリブルドライブモーションオフenseについて。

ドリブルドライブ モーションオフense②

★ドリブルドライブを パッシングと組み合わせる

今号は前号に引き続き、ドリブルドライブモーションオフenseについて説明する。

ドリブルドライブモーションオフenseを意識してチームに取り入れた経緯は、明成高校の創部2年目（2006年）にさかのぼる。当時、非常に走力を持ち、かつドリブルの巧みな選手が入学してきた。その選手の起用について考えられたことは、持ち味を前面に出してプレイさせるという、個性の尊重であり、そのために、ドリブルドライブモーションオフenseを取り入れたのである。

当初は、ドリブルドライブモーションオフenseをハーフコートオフenseとは考えずに、オールコートにおけるファストブレイクの一つとして考え、取り入れたものである。すなわちファストブレイクの一つということは、ボールを保持したならば、ディフェンス5人を一気にゴボウ抜きし、レイアップシュートまでプレイするということであった。

そのような起用から次第に、ハーフコートにおいてもドリブルドライブでディフェンスを錯乱するようになった。ドリブルドライブからそのままシュートに行き、ヘルプディフェンスが来たならば、インサイドへ飛び込む合わせのプレイや、アウトサイドで待ち受けるシューターへのパスへと、発展していったのである。

ドリブルドライブモーションオフenseの一番の狙いは、ペイントエリア内での

プレイすることにある。だが、そうした攻撃を追求するにしたがって、ドリブルドライブプレイを行なう選手が激しく体力を消耗するという問題が出てきた。ならば、ドリブルドライブからパッシング、逆にパッシングからドリブルドライブでオフenseを構成してみようと、考え方を切り替えるに至った。

パッシングとドリブルドライブを組み合わせるとういうことか。パッシングモーションオフenseでは、ボールと人が絶え間なく同時に動くことで、ディフェンスのボールとマークマンを守り続ける2点間のビジョンが失われるものである。そうしてディフェンスが混乱し、ヘルプポジションへと移動するタイミングが遅れた瞬間にドリブルドライブで攻め込む方法が、最も破壊力のあるオフenseになると、試行錯誤の末に見いだすことができた。

また逆に、最初にドリブルドライブで暴れ回り、その起点からシュートチャンスを生み出していくことも有効なオフenseになると、考えを進化させもした。これは、ドライブで崩してからキックアウトでジャンプシュート、ペネトレイトからの合わせのアウトサイドシュートが一般的である。

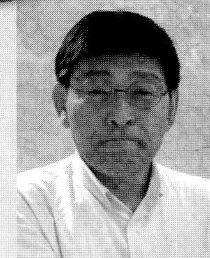
すなわち、ドライブモーションオフenseにパッシングを組み入れることで、さらにディフェンスを崩し、よりレイアップに近い、リング近くでの確率の高いシュートプレイを行なうことを一番の狙いとしたのである。

★ドリブルドライブモーション オフenseのルール

ドリブルドライブモーションオフenseのルールとして、以下に8項目を挙げる。

★ PROFILE

佐藤 久夫



1949年10月18日生まれ。宮城県仙台市出身。上杉中学校からバスケットボールを始め、仙台高時代には東北大会に出場。日本体育大卒業後、宮城県内の公立高で女子10年間、男子4年間の指導を経て、86年に母校の仙台高に赴任。以来チームを常に全国上位に導き、99年のウインターカップで初の全国制覇。2000年は国体とウインターカップの2冠に輝いた。96年～2002年、2010年～2012年にU-18日本代表のヘッドコーチを務める。2012年8月に開催されたU-18アジア選手権では日本代表を2大会ぶりのベスト4に導いている。02年に仙台高を退職。日本協会強化本部付き専任コーチとなり、エンデバー制度の一貫指導システムを作成。現在は仙台大の教授として「コーチング特論」の講義を受け持ち、明成高のコーチとして指導を続けている。創部間もなく全国大会常連校としての地位を築き、2009年ウインターカップでは創部5年目にして優勝、2013年～15年ウインターカップで3連覇を遂げた。また、2015年インターハイでも初優勝を果たしている。

(1) ドリブルドライブモーションの始動はランブレイクから

：ドリブルフェイクや、単純にドライブプレイから始動すると、プレイするスペーシングに問題が出やすい。そのためボールマンの隣のプレイヤーがリング下ヘカッティングし、それからシザーズの動きのようにドライブするのが、一番始動のタイミングとして良好である。

(2) いつもスペースを広く保つ

：パッシングモーションにおいては、つなぐプレイもあり、リングとボールマンと隣接するプレイヤーとの三角関係で狭

いポジションを取ることもあるが、ドリブルドライブモーションでは、ドリブルするスペースを確保するために、ボールマンの左右のドリブルスペースは絶えず広く保っておかなければならない。

(3) ドライブでレイアップシュートを狙い、簡単にアウトサイドシュートに頼らない

：ドリブルドライブモーションはアウトサイドシュートブレイをするためのブレイではなく、あくまでペイント内でのシュートブレイを重視すること。ペイント内においては、何よりもボール保持者のドリブルワークと、フットワーク、そしてボディーワークが大切である。また、滞空時間内における空中動作を、力強くブレイできることが必要となる。

(4) ドライブ&パス&ランのように連続ブレイを狙え

：ドライブ&パス&ランのように、連続したブレイを行うことが理想的な展開であるが、ドリブルドライブブレイだけを考えると、ドライブ&パスでシュートにいくことが容易である。

(5) ドライブブレイヤーは3人目のディフェンスまで判断してブレイする

：ドライブブレイヤーは、対峙するディフェンダーの状態を判断してブレイしなければならぬ。加えて、ヘルプに来る2人目のディフェンス、それに対応してくる3人目のディフェンスまでの、予想と判断能力が付きまとうものである。

(6) ドライブに飛び込みや開きを使っ

て合わせよ

：ドライブブレイヤーの判断が上達することによって、単なる合わせのブレイだけでなく、二回、三回と合わせのブレイが展開できる。

(7) アウトサイドでの合わせはシューター優先

：ドライブブレイヤーに、アウトサイドシュートのブレイをするために合わせるのであれば、アウトサイドブレイヤーが立ち止まってボールを受けるブレイもあるが、シュートコーナーにいた場合には45度で合わせる、45度にいたならばシュートコーナーで合わせるといった動きのある合わせも、ディフェンスの予想の裏を突くブレイとなる。また、合わせるべきブレイヤーが2名いたならば、シュートの巧みな選手に優先権を与え、片方のブレイヤーがスクリーンを使用したり、リング下にカッティングで合わせたりして、シュートの巧みな選手にチャンスを与える。

(8) ドライブ&ドライブ&一呼吸&ドライブ&ドライブ(ドライブを使った連続性から一呼吸置くように間を取ってからまた攻撃するチェンジオフパス)

：ドリブルドライブモーションオフフェンスにおいては、連続的なブレイの展開も必要ではあるが、途中で一呼吸置くことにより、ディフェンスの足を止めることも有効である。ディフェンスの足が止まるようになれば、次のドリブルドライブブレイに、より一層の効果を見ることができ。

以上8つのルールで、ドリブルドライブブレイモーションオフフェンスをブレイすることとを指導している。

パッシングモーションオフフェンスと明らかに違う部分は、1対1のドリブルワークとドライブの破壊力を強く求めているところである。指導者が「4アウト1イン」や「5アウト」のポジションから、パス&ランブレイでドリブルドライブモーションオフフェンスを開始する方法で指導すると、パッシングモーションよりも簡単に攻撃が作れるところに気付く。それこそシンプルなおフェンスであると思ふ。

シンプルがゆえに作りやすいのであるが、一方では個人技の鋭さを備えないと無駄なドリブルが多くなる。しかるに、このような現象が生じた場合はフィードバックして個人技を高める基本技術を練習し、ブレイヤーにも「上達すればするほど基本に戻る」ことの大切さを知らしめなければならないと考えている。

そして、基本が備わりドリブルドライブブレイが幾らかでも確実になるならば、チームオフフェンスとして「ドライブ&ドライブ&一呼吸&ドライブ&ドライブ」のようなチェンジオフパスを知るべきである。次から次、また素早く次のブレイ、という感覚でドリブルドライブモーションオフフェンスをブレイするのの一つの手段であろうが、私の場合は一呼吸置いてディフェンスの足を止める算段を多く用いている。

★二つのモーションオフフェンスを使いこなすためには

ドリブルドライブからパッシングモーションに展開する場合においては、つなぎブレイから入るのが最も望ましいと考えている。前号までに、パッシングモーションオフフェンスの説明をしてきたが、随所でつなぎブレイの重要性を説明してきた。そのつなぎブレイを行ったときにチーム全員がパッシングモーションオフフェンスに切り替えることが、二つのモーションをうまく使いこなすことになるのである。

逆に、パッシングモーションからドリブルドライブへの展開は、ディフェンダーの状態に対するベンチコーチャブレイヤーの判断に基づくものである。その際、パッシングモーションにおける、ボールをキャッチしてから次のパスを行うまでの時間とタイミングが大きな要素となる。

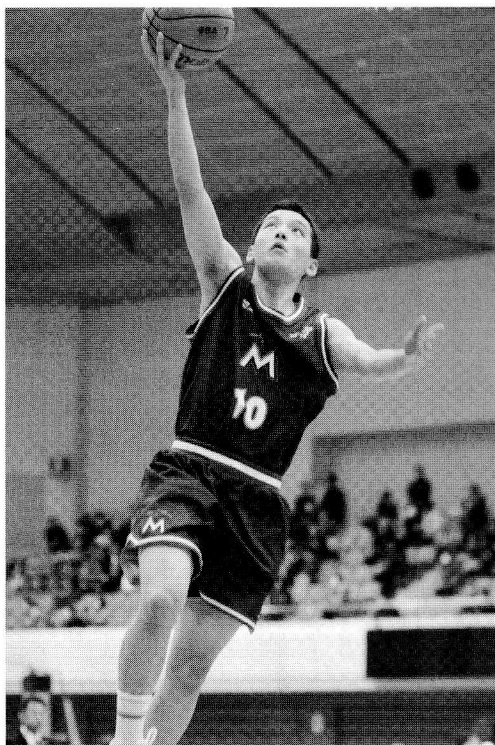
私の場合は、キャッチしてからパスをするまでの時間を、1秒以内と定めている。1秒以内のパスブレイにより、それに伴うランブレイにおいてディフェンスは自分のマークすべきブレイヤーの動きにとらわれ、ヘルプするディフェンスの意識が薄れていくものである。そのようになれば、ドリブルドライブブレイというものは、大きなフェイクも必要とせず、に、キャッチ&ドライブブレイでレイアップにいけるチャンスを作り出せるものとなる。パッシングモーションからドリブルドライブモーションへの成功の要点は、いかに素早いパスとランブレイでディフェンスを引き付けていくかが重要であると、強く唱えたい。

★ストップ・オフフェンス

私のモーションオフフェンスはいずれにしろ、ボールを動かし、人も動くというモーションオフフェンスであるが、上記でルールとして説明したように、動きの中で一呼吸置く、ということも非常に重要なポイントとしている。

かつて、加藤廣志先生が率いた能代工業においては、5人のオフフェンスポジションに大きな変動もなく、ほとんどのブレイヤーが2〜5メートルほど移動するだけで、十二分に攻撃の展開が成されていた。決して大きく動くわけではなく、立ち止まるブレイの中で、うまくオフフェンスが成されていたことを記憶している。優れたガードがいたからこそできたブレイであろうし、優れたセッターブレイヤーのポジション取りや、その見事な体の使い方がなるターンシュートなどがあるからだろうとは思ふが、動き回るだけでなく、止まることによってディフェンスの足を止め、良いタイミングの素早い出だしで成されるブレイに驚嘆したことがある。

そこで今回、そのような展開と同様の戦術を用いた榎本日出夫氏(※)の「ストップ・オフフェンス」という考えについて、「バスケットボールマガジン」(ペー



スボール・マガジン社で過去に掲載されたものを以下に提示し、再認識の一助としたい。

櫻本氏はかつて、杉野女子短大を指導し始めて一年目に強豪・日本女子体育大を破る金星を挙げたが、そのとき模索した戦い方がこのストップ・オフエンスの発想の原点になったという。身長差や能力差といった不利を覆す1対1の攻防や、ゲームコントロールにも、非常に有効な戦術だと感じている。

ちなみに私は、このストップ・オフエンスのような戦術を用いた故・藤原正悟氏率いる秋田工業と対戦し、大苦戦をしたことがある。藤原氏は櫻本氏と40年来の付き合いだったそうで、櫻本氏率いる戸塚女子から学んだ部分も多いようだ。

思えば当時は今のような情報化社会にあらず、そのため指導者は工夫やアイデアによって独自のスタイルを編み出し、それを周りが学んで現場で用いることによって各方面につながっていった。櫻本氏の戦術を故・藤原氏がつないでいったように、櫻本氏自身もまた、武蔵高校時代の恩師である故・畑龍雄氏（ミュンヘン五輪日本代表監督）から学んだ。バスケットする心をつないでいるようだ。そうした結び付きに、感嘆を覚えるものである。

以下に、櫻本氏が考え実行した「ストップ・オフエンス」という戦術の考察を引用させていただく。

身長差を覆したストップ・オフエンスという戦術

（前記略）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、そのオプショナル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ょう。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は、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になっている。スピードの変化が緩やかになると、付いてこれる可能性が高まってしまふと思つ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、競つた展開になつても、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、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しました。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ふ。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しさえなくても驚くほどあつさりという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ところが幾度となくあつたわけですが、このスタイルを植え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・ブレイク・オブ・ディレクションの重要性をいくらか認識していても、選手になかなか伝わらないと、苦勞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した方も少なくないと思われまふ。

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ふ。数メートル先にボールを放り投げ、

Vol.6

球歌 箏道

by 新田幸祐

かつてユニチカ女子の監督を務め、女子日本代表のコーチを務めた鈴田常祐氏は、「バスケットボール」をテーマにした道歌を長年編み出し続け、その数今や200選を超える。ここでは毎月、そんな鈴田氏が考えた道歌を紹介させていただく。

都をば 比叡を超えて みずうみに
めがけてはなせ フローターパス ……京都版

港をば 六甲越えて 有馬の湯
めがけてはなせ フローターパス ……神戸版

なにわより 生駒を超えて あおによし
奈良の都に フローターパス ……大阪版

…今回の3首は、フローターパスについて。レシーバーがロックすると、ディフェンスの真上にパスの山の頂上を持っていき、2、3メートル先のスペースに緩い山なりのパスを送る。その感じの表現を地域によって使い分けた遊び心のある三首。

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ませていました。「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・オフエンス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。

私の場合、足を使って守り、足を使って攻めることに相乗効果を期待して、長年にわたりチームを作ってきた。その過程の中で、足を使って守れないとなると、足を使った攻めも空回りしたものである。

そのような経験を踏まえ、私は櫻本氏のストップ・オフエンスの発想に深く共感している。バスケットボールにおいて、足を使って攻撃し足を使って防御することとは基本である。身長差を超えるパス

ケットボールとして目指すものは、足を使うスピードやパワー、そしてそのタイミングであるが、例えば「オフエンスの足を止める防御方法はどうかあるべきか」、そして「ディフェンスの足を止める攻撃方法とはどうかあるべきものか」というように、スピードや持久力を育成しながらも、チェンジオフベースの概念を元に、相手チームの足を止める方法や体力や技術の差をカバーできる方法を、今後深く追求していくべきであると私は考えている。

次回、ゾーンディフェンスに対する

バスケットボールのシステムプレイ（フォーメーション）を紹介する。

櫻本日出版氏プロフィール

昭和16年7月7日生まれ、東京都出身。杉野女子短大のコーチを経て日立戸塚女子で日本初のプロコーチを名乗り、25年間にわたって指揮を執る。日本リーグ・オールジャパンで連続2冠を達成。同時期、1982年には女子日本代表の監督を務める。その後、日立本社（現SRI渋谷）やセキセルで指揮を取り、男子日本代表のコーチも経験。2000年に現役コーチを引退し、その後は全国的にクリニックを展開。