

ボールマンとボックスを守る基本を 身に付けて、すべてのポジションで できるようにしよう

2-3ゾーン/3-2ゾーン

【特集】

狙いやポイントを的確に理解し、
チームに最適なゾーンを備える

ゾーン・ ディフェンスを 有効に 活用しよう



榎本日出夫 [プロコーチ、
元女子日本代表監督]

えのもと・ひでお/昭和16年7月7日生まれ、63歳。東京都出身。武蔵中―武蔵高一―武蔵大。中学3年でプレーを始め、高校では3年連続インターハイに出場し、優勝も経験。大学卒業後、出版社に入社するも、杉野女子短大のメンバーと出会い、指導者としての道を歩み始める。その後、日立戸塚でプロコーチとして、本格的に活動を開始。25年間在籍し、全日本総合・日本リーグ2年連続2冠を達成し、その後、女子日本代表チームのコーチ、ヘッドコーチを歴任。以後、男子チームの指導を開始し、日立本社、ゼクセルのヘッドコーチに。男子日本代表チームのコーチも経験した後、2000年3月に、第一線を退き、その後は、長年培った指導者としての技術を伝えるべく、全国でクリニックを展開中。

基本はボールマンと ボックスを守ること

ゾーン・ディフェンスに限らず、すべてのプレーや戦術には、基礎、基本というものが存在します。そして、私は、その基本の部分というのが、最も大切ではないかと思っています。したがって、指導者の方々には、“型”ではなく、『基本』の部分、そして、さらにはバスケットの本質は何かということ、選手に指導していただきたいと願っています。

ではまず、なぜゾーンを組むのか

ということからお話したいと思います。これは、ゲームの流れを変えたいときや、ディフェンスを不得意とする自チームの選手が、相手のキー・ポイントになるプレーヤーとマッチアップしなければならない場合などが挙げられます。また、マンツーマンのオフェンスが得意なチームと対戦した場合、相手のほうが、オフェンスに関して練習時間の絶対量が多い時など、マンツーマンで守っていても、チームにとってマイナスになってしまいます。ですから、マイナス部分を削除するために、ゾー

Part

1

ンを組むことなどもあるでしょう。

では次に、ゾーン・ディフェンスの基本についてお話ししたいと思います。指導者の方はゾーンを組む際の選手のポジションを細かく指示しているでしょうか。ローテーションは選手任せになっていないでしょうか。個々の能力（脚力、予想能力、経験）だけに任せてしまうと、メンバー・チェンジが行なわれた場合のように、他の選手が入るとそのゾーンはまったく機能しなくなってしまいます。ゾーンは、5人が一体になってこそ、効果があるものです。ですから、誰がいつ入っても同じゾーンにするためには、チームとしての共通理解、すなわち基本というものが大切になってくるのです。

私が考える、ゾーン・ディフェンスの基本とは、ボックス内を守ることです。そのためには、まずボックスの四隅を守ることが大切です。私はこれを“ブラグ（図1）”すると名付けました。このエリアは、ディフェンスが、オフェンスに奪われたら一番嫌なポジションです。ここにボールが入った瞬間に守りようがないのですから、オフェンスよりも早く、そのポジションに移動しなければなりません。

最も確率の高いショットは、レイアップ・ショットです。確率で言えば、ほぼ100%でしょう。次に、ボックスの中での2ポイントショット。その次に、ミドルレンジ、そして3ポイントショットという順に確率は下がっていきます。リングから遠ざかれば遠ざかるほど、ショットの確率というのは下がっていくのですから、ボックス内を守るという約束は、ゾーン・ディフェンスのみならず、すべてのディフェンスにおいて基本

となります。つまり、ボックスの中にボールを入れさせないということが、確率的に考えれば、良いディフェンスということなのです。

ですから、ゾーンにも、2-3、3-2、1-3-1、ボックス&ワンなど、様々なスタイルがありますが、どれも制限区域の四隅をプラグし、ボックス内を徹底して守るという点は共通しています。

「ゾーンだとリバウンドが取れない」ということを言う指導者の方がいますが、私は、まったくそんなことはないと思います。リバウンドを取るために必要なことは、ボックスアウトです。

現在はボックスアウトという言葉を使いますが、以前は、スクリーンアウト、ブロックアウトという言葉を使っていました。なぜボックスアウトという言葉を使うようになったかという、ボックスの中に落ちるシュートは、実に90%以上だからです。よって、ボックスの中にオフェンスを入れさせないように徹底できれば、90%以上の確率でリバウンドを奪えるのです。

したがって、マンツーマンだから、ゾーンだからということで、リバウンドが取れる取れないは、決まりません。ボックスアウトができていないか、できていないかで、リバウンドが取れる取れないは、決まるのです。ゾーンでリバウンドが取られてしまう場合、システムの見直しよりも、まず、ボックスアウトを徹底することから始めてみてはいかがでしょうか。

1-2-2、3-2のゾーンについての考察

それでは、具体的に1-2-2の説明からしていきたいと思います。3-2と呼ぶ方もいらっしゃるでしょうが、ポジション、ローテーションはほぼ同じですので、ここでは、一緒に扱います。

●ボールがトップにあるとき (図2)

よく、ウイングの選手が張り出している形の1-2-2を組んでいる

チームがあります。しかし、これではエルボーをプラグしなければいけないポジションが2箇所も開いてしまいます。ショットの成功率の話を思い出してください。3ポイントよりもボックス内のショットのほうが高確率で決まるわけですから、プラグの位置にボールが入っただけで、ディフェンスは最も不利な状況に立たされてしまいます。このゾーンを組む場合も、まずはプラグを守ることが優先するのが基本です。ですから、図2のようなポジションどりがベストだと考えます。

まずは、ボールマンにハンズアップをしてプレッシャーをかけます。残りの4選手は、制限区域に両足がかかるようにプラグします。脚力が向上したり、予測能力がついてきたり、選手の個々の能力が向上した場合、片足だけ制限区域内に入れる形にすると、より効果のあるゾーンになるでしょう。まずは、両足を入れるところから始めてください。

●ボールがウイングにあるとき (図3)

2の選手がボールマンにプレッシャーをかけます。この時、ディフェンスは、レシーバーにボールが渡った瞬間、スクエア・スタンスで守ることを心掛けます。ボクサー・ステップのような、ワンウェイを守るスタンスでは、ギャップをつかれ、簡単に抜かれてしまう可能性があります。そもそも、ボールをもらった瞬間というのは、オフェンスはまずシュートを狙うわけですから、スクエア・スタンスで付かなければいけません。その後、ピボットが始まってから、ボクサー・ステップにスイッチしましょう。これは、マンツーマンでも同じです。スクエア・スタンスでディフェンスし、ピボットが始まってからボクサー・ステップに切り替えるという、練習を必ず行なってください。

ローテーションは、2がいた場所に1が入り、プラグします。2-3の場合も同じなのですが、必ずボールに対して、1-2-2という形を取るようになります。2-2の部分

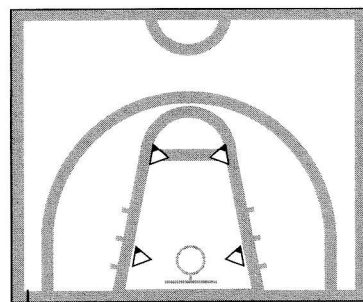


図1: プラグ

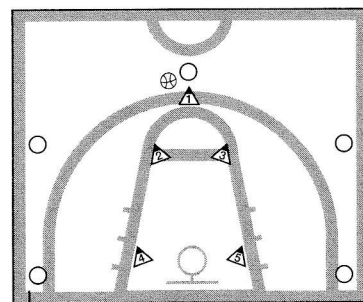


図2: ボールがトップにあるとき

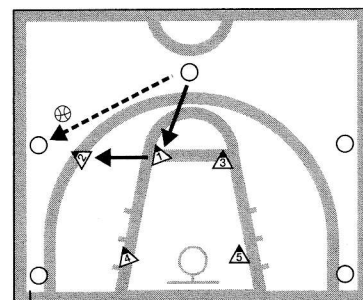


図3: ボールがウイングにあるとき

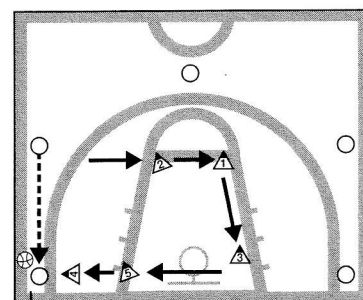
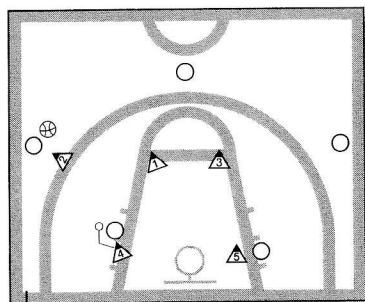


図4: ボールがコーナーにあるとき

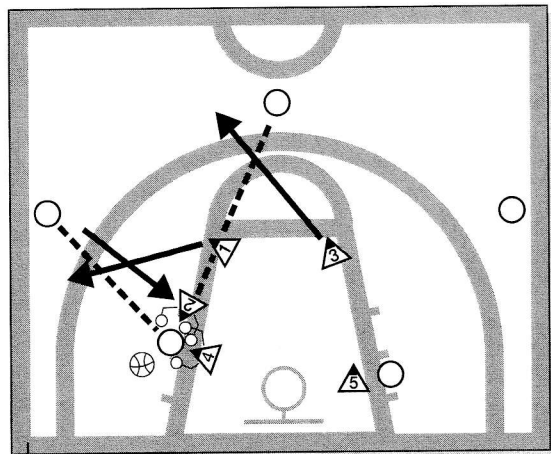


●図5:ボールがローポストに入ったとき

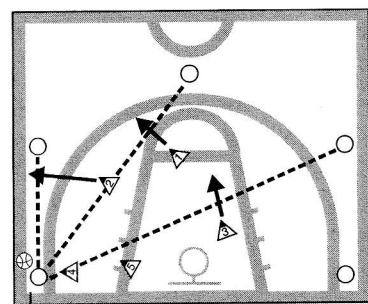
るように指導する方もいるそうですが、ボールは空中にあるわけですから、ボールの方向が変わることはありません。ですから、クロス・ステップで走っても問題はないでしょう。大切なのは、何より速く移動することなので、むしろクロス・ステップで行なったほうがいいはずです。

●ボールがローポストに入ったとき (図5)

ボールが入る前、4は、サイド・ローでディフェンスします。ハイポスト側には、カーバーがいますので、ウィークサイド側から腕を伸ばしておくのが良いでしょう。ボールが入った場合、4は、オフenseの背中に手を伸ばさず肘をつける姿勢で密着します。まず、簡単に前を向かせないことを心掛けてください。そして、ボールが入った瞬間に、ウイングにいた2がダブルチームにいきます (図6)。



●図6:ローポストのダブルチーム



●図7:コーナーでのトラップ①

でブラグを行なうことが原則です。

●ボールがコーナーにあるとき (図4)

ローテーションは、図4の通りです。ディフェンスは、ボールが空中にあるうちに移動しなければいけません。移動はサイド・ステップです。

1、3はパスカットを狙い、5は飛び込んできけるオフenseをブロック。ゴールキーパーとして制限区域内を守ります。

ボールがウイングに戻れば、図5の形に戻るわけです。プラグという決まり事があれば、このとき、選手が正確にポジションに戻ることができます。

●コーナーでのトラップ① (図7)

ここまでのディフェンスは、受けのディフェンスでした。しかし、受けてばかりではボールを奪うことができません。そこで、トラップを仕掛ける場面をチームで決めておくといいでしょう。例えば図7のような形です。4がボールマンにプレッシャーをかけます。1、2、3がパス

カットを狙います。コツとしては、最初からパスコースに立つよりも、少し内側にポジションを取っておき、パスが出てから飛び出すことです。このとき、5がゴールキーパーとなり、制限区域に飛び込んでくるオフenseを守ります。

●コーナーでのトラップ② (図8)

次に、ボールマンにダブルチームでプレッシャーをかけるトラップです。まず、4と2でダブルチームにいきます。1、3がパスカットを狙います。5はゴールキーパーとして制限区域を守ります。トラップは、攻めのディフェンスである分、ノーマルに守っているよりも穴ができます。しかし、ノーマルだけで守っていては、変化がなく、相手も慣れてしまいます。いつ、どこでトラップを仕掛けるかということを、ベンチからの指示で行なうのか、それとも決まったポジションにボールが渡った場合に行なうかなど、事前に決めておくべきでしょう。

2-3のゾーンについての解析

では次に、2-3の場合についてお話しします。2-3、3-2 (1-2-2) の違いですが、インサイドとアウトサイド、どちらに比重を置いて守るのかという違いがあります。当然、2-3はインサイドを重視、3-2はアウトサイドを重視する守り方です。それぞれ、ローテーションは異なりますが、3-2 (1-2-2) の場合と同じく、2-3でも、ボールマンに一人がチェックにいき、1-2-2という形になること、2-2の形で、プラグを埋めていくという基本は変わりません。

●ボールがトップにあるとき (図9)

ボールマンには、ハンズアップすることでプレッシャーをかけます。3-2のときと同じように、1、2、3、4の選手は、制限区域内に両足が入るようにブラグします。特に1、2の選手は、ハイポストのポジションをオフenseにとられないよう、

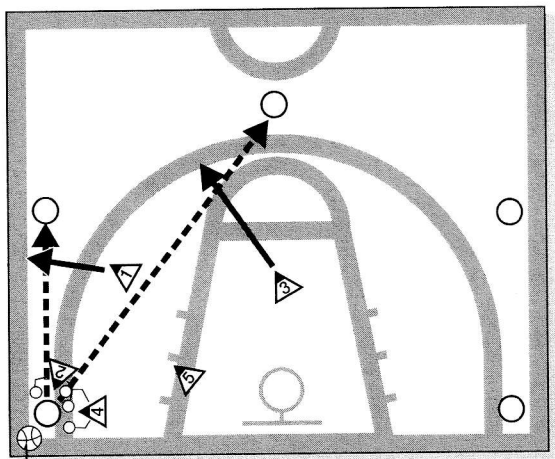


図8: コーナーでのトラップ②

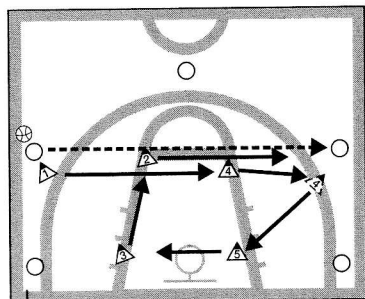


図13: ウイングから逆サイドにパスが出たとき

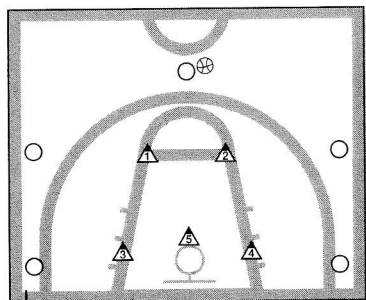


図9: ボールがトップにあるとき

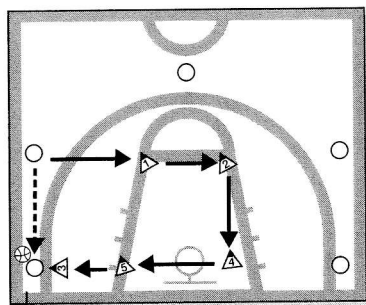


図11: ボールがコーナーにあるとき

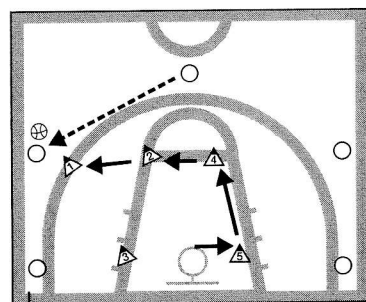


図10: ボールがウイングにあるとき

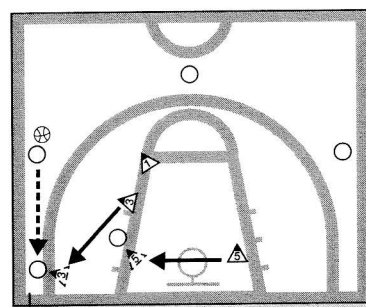


図12: ローポストにプレーヤーがいるとき

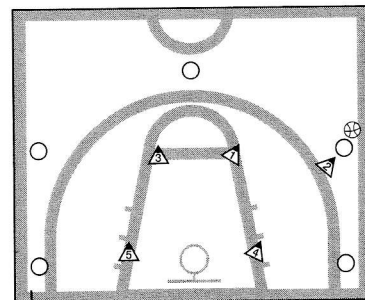


図14: ローテーション後のポジション

プラグという原則があると、正確な位置にローテーションができます。また図12のように、ボールがウイングにあり、ローポストにオフenseがいる場合は、3はポストプレーヤーのサイド・ハイで、オフenseの前に付かなければいけません。これは、ブロックされコーナーにボールが渡った際に、移動できなくなるのを避けるためです。それでも3がブロックされた場合、1がコーナーにチェックにいらしてください。

●ウイングから逆サイドにパスが出たとき (図13)

2が直接チェックに行くのでは間に合わないので、4がまずチェックにいけます。その後、2に受け渡しを行ない、ローポストをプラグします。5もそれに合わせ移動します。これは、2-3を組む場合、1、2の選手は身長が低い場合が多いので、2にローポストをプラグさせず、相

きっちりプラグしてください。

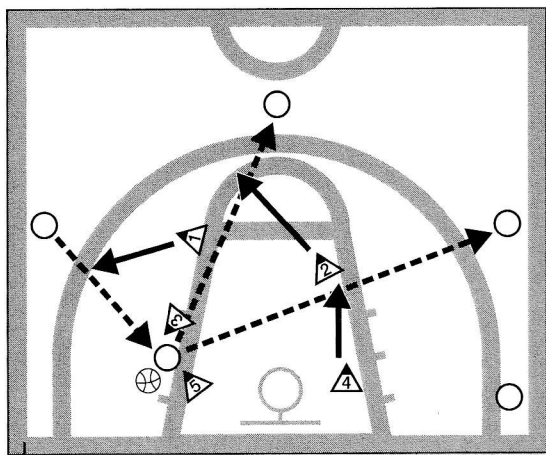
●ボールがウイングにあるとき (図10)

視線をボールから切らないようにしながら、ボールが空中にある間に移動します。ボールに対しチェック

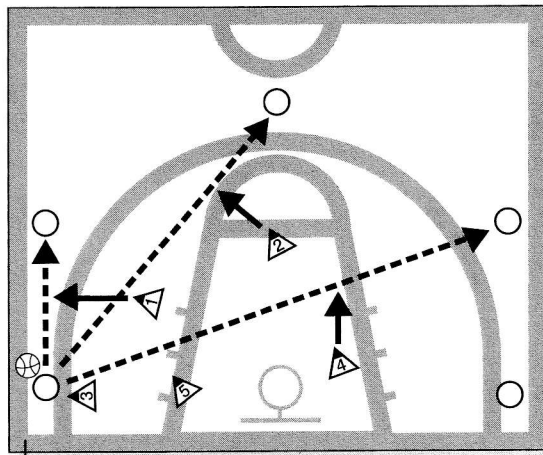
に寄る選手は、体を大きく見せてハズアップ、ハーキー・ステップを行なってください。

●ボールがコーナーにあるとき (図11)

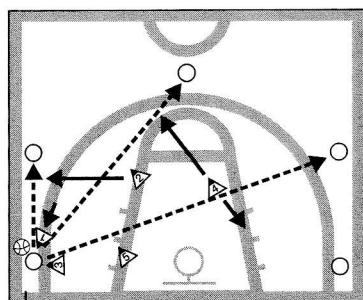
ローテーションは図の通りです。



●ローポストのダブルチーム (図15)



●コーナーにボールが入ったとき (図16)



●コーナーにボールが入ったときのダブルチーム (図17)

手のポストプレーヤーにミスマッチをつかれるのを防ぐためのローテーションです。ローテーション後のポジションは(図14)のようになります。

●ローポスト・ダブルチーム (図15)

3は、ローポストでは、サイド・ハイでディフェンスします。5は、ベースライン側を抜かれないようにディフェンスし、ダブルチームにいきます。ダブルチームにいく以外の選手は、パスカットを狙います。

●コーナーにボールが入ったとき (図16)

3がボールマンにプレッシャーをかけ、1、2、4がパスカットを狙います。3-2のときと同じように、パスカットを狙う選手は、最初からパ

スコースに立つのではなく、少し内側にポジションをとるのがコツです。

●コーナーにボールが入ったときのダブルチーム (図17)

3、1でダブルチームにいきます。2、4がパスカットを狙い、5がゴールキーパーとなって制限区域を守ります。

他のポジションも行ないそれぞれの難しさを知る

以上が、3-2 (1-2-2) と 2-3の基本的な動きです。図解すれば分かるように、ボールマンにプレッシャーをかけ、残りの4人でボックスを守るということが原則です。ローテーションも単純明快で、難しいことはまったくないのです。しかし、この基本ができているのと、いないのとでは大違いです。基本ができているれば、オフenseがどう動いてこようと、どんな状況になっても対処できるようになります。

私は、いろいろな学校でクリニックを行なっていますが、指導者の方から「ゾーンを組んでいて、こういう場合はどうしたらいいか」という質問をよくされます。しかし、このプラグを守るという原則を指導すると、質問はなくなります。また、この基本があれば、誰のローテーション

ンができなかったのかという点も一目で分かり、修正点が明確に分かるのです。

常にボールマンとボックスを守るということになるので、必然的にインサイドにはボールが入りにくくなります。当然、多くの時間、ボールはアウトサイドにあることになります。ゴール下のレイアップが最も確率が高いショットなわけですから、アウトサイドにボールがあるということは、危険度の低い区域にボールがあるということです。

つまり、これは、ディフェンスが効いているということを示すわけです。オフenseは、確率でいえば、最も確率の悪い3ポイント、もしくは、それに近いアウトサイド・ショットを選択しなければなりません。ですから、ゾーン・ディフェンスを、両チームともに疲れてきた、試合の後半などで使うと、効果があるわけです。

ローテーションが完璧にできるようになった場合、さらに効果的なゾーン・ディフェンスにするための練習方法として、すべての選手に全ポジションを守らせるといいでしょう。たとえ試合では守らないポジションでも、他のポジションのことを理解できます。オフenseも同じことが言えますが、自分のポジションだけ

しか経験しないと、そのポジションのことが分かりません。他人のポジションを経験することで、そのポジションの難しいところ、易しいところが分かります。

ゾーンの場合、上の選手は、下の選手に対し、『短い距離しか走らない』という認識があるかもしれません。しかし、下のポジションを経験してみれば、ボディー・コンタクトの激しさが違うことを体験として知ることができます。一方、上の選手が安全そうに見えても、実は安全ではないという状況もあります。そんな実状を体験として理解できるようになり、人のポジションの重みを知ることができるわけです。ローテーションができるようになった後、ハイポスト1人、ローポスト2人、アウトサイドに5人のオフェンスを配置して、ぜひ全員にすべてのポジションを経験させてあげてください。

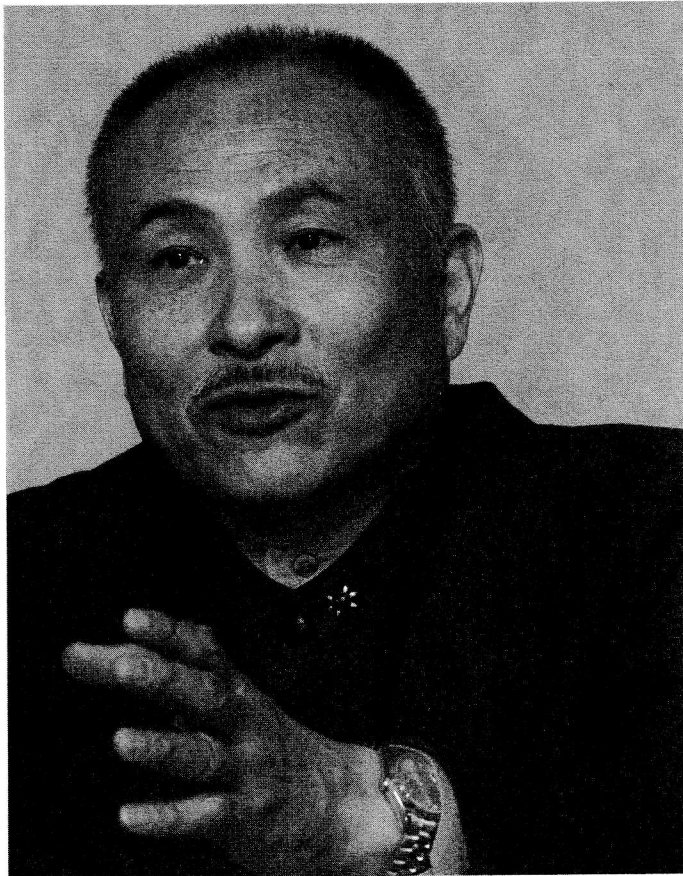
バスケットの基本、本質をいかに選手に伝えるか

最後に、ゾーン・ディフェンスの話からは少しありますが、もう一度、基本というテーマについてお話しさせていただきます。例えばオフェンスの場合、PGが左サイドにパスを出したとします。そのとき、インサイドの選手のためにパス&ランをしてスペースを空けたり、右サイドの選手にアウェイ・スクリーンにいくのはなぜでしょう？

それが型だから、決まりだからという指導方法では、選手は混乱してしまいますし、心からは納得できないでしょう。これは、ボールをもらった選手が、1対1をするのに十分なスペースを確保するために行なうプレーなのだという、本質であり基本の部分まで教えてあげてください。そうすれば、ディフェンスが、スペースの邪魔になる部分に残らないように、パスを出した選手は、どんな動きをすればいいかを考えられるようになるはずです。

オフェンスがウイングでボールをもらうときなども同じです。Iカット、Vカット、Lカット、様々なカ

クリニクを通して基本の大切さを強調している横本氏（ゾーン・ディフェンスを指導する上でも重要なポイントだという）（写真は2003年4月号掲載の阿キ・ヒル氏との対談より）



ットがあります。「Lカットでもらえ」と教えてもダメなのです。ボールサイドカットをしようとして、入らない。だから、戻ってボールをもらう。これでLカットが完成するわけです。ボールサイドをカットできるのならば、まずそのラインをカットすればいいのです。そこで、抑えられて初めてLカットという選択肢が浮上するのです。

ディフェンスでも、それと同じことが言えるでしょう。現在、ワンバス・ディナイという守り方が主流となっています。しかし、これはディフェンスの基本だとは思ってはいけません。ディフェンスの基本には、ボールライン、ボールサイドというものがあります。すべての攻撃は、ボールサイド、ボールラインから始まるのです。

ですから、ボールラインより上のオフェンスというのは怖くない存在です。ディフェンスは、ボールラインまで下がる。これが基本です。オフェンスは、ディフェンスにつかれ、シュートを打てず、ペネトレートしようとしても、次のカバーがすでに準備している。これが、ディフェン

スの基本なのです。ディナイ・ディフェンスの場合、ワン・フォーのような形でオフェンスにポジションをとられ、バックドアなどを仕掛けられたら、ヘルプのしようがありません。

繰り返しますが、基本、基礎、そして、適切な理由付けを選手に与えることが大切です。我々が教えないといけないのは、型ではなく、バスケットボールの本質の部分なのです。フォーメーションを考える前に、パス&ランとスクリーンの基本を教えてください。ディナイを教える前に、まず、ビジョン、ポジション、そしてボールライン、ボールサイドの原則を教えてください。まずは、バスケットボールの本質を、本気で指導者が考えてみてはいかがでしょうか。

それには、まずご自身がコートに立って、やってみることです。必ずそこから見えてくるものがあります。それを指導者自身が体験でつかめれば、ここは、こう伝えたほうが選手には伝わるという術を見つけ出せるはずです。

（取材・構成／水野光博）