「バスケット・ボール」プレーヤー技術訓

練　　習

※『練習、練習また練習』

練習に集まるための努力から始めよう。

※『練習は技術改良の手段なり、習慣づけの過程なり』

どの技術をどう改良しようとしているのか、どういう習慣をつけようとしているのか、いつでも返事ができるような自覚的な練習をしよう。

※『練習は習慣になるまでやり通せ、正しく根気良く繰り返せ』

※『へばったときがんばることをくせにせよ』

練習でへばってはがんばることを根気良く繰り返そう。

※『今日のゲームの欠点は明日の練習の内容に生かせ』

※『練習最後の反省会を効果的、意義あるものにせよ』

良い技術考

※『良い技術には無駄が無い』

パスの指摘地

要らない筋肉を使うな。要らない筋肉の緊張をとけ。要らない動作をやめよ。要らない筋肉の緊張をといて、やわらかさが生れ、正確さが生れ、突然の変化に応じる敏しょうさが生れる。

※『良い技術の習得はやさしい』

技術習得の困難は主として、要らない筋肉活動のくせになったものをとりのぞくところにある。悪い習慣をつけなければ良い技術そのものの習得はやさしい。

身体の扱い

※『ボールを扱う前に先ずからだを自由に扱え』

ゲーム時間中の９割まではボールを扱わないでプレーする。

※『上体は常に起して、腰の上にすえておくだけにせよ』

身体を扱うことの大部分は、下肢を使って身体全体を運ぶことである。

※『ひざの屈伸をやわらかにせよ、十分にせよ』

※『常に母指球でしっかり床を踏みすえてプレーせよ』

※『びっこになるな、両足が常に同じように使えるようにせよ』

※『目を配れ、常に四方に気を配り目を配れ、但し出来る限り首をすえたままにせよ』

キャッチ

※『キャッチの一瞬前に床から両足を離して随意の方向に跳び随意の向きで、随意の足から、床におりられるようになれ』

※『それを利用してキャッチの動作で相手の意表をつき次のシュート、ドリブル、パスのために有利な体勢を作れ』

※『ボールを受け取ることの要領』

手、手首、指を極端な程やわらかく、ふらふらにしておいて、１０本の指先が同じ瞬間にボールに触れるようにせよ、特につかもうとする必要なし。高いボールには指先を上に向けて、低いボールには指先を下に向けて、指先がボールの向側までとどくだけ手を十分伸ばせ、両ひじを出来るだけ近づけるつもりで。

ドリブル

※『ドリブルはその終りにパスまたはシュートをするためのものである』

1．始めるやいなや、最良の終り方を求めよ。そのために目をボールからはなして、広くコート上をながめまわしながらドリブルせよ。

2．このドリブルをこのようにすれば、あそこでこれこれのシュートが出来るとか、良いパスが出来るとかの予想がつくドリブルをいくつか身につけよ。

3．ドリブルの終りもまたキャッチである。キャッチのためのフットワークを身につけよ。

※『ボールをつくことの要領』

1．身体中でボールを押してするドリブルを基調として、手先の巧妙さによるドリブルをこれに配せ。

2．一回毎に手で作ったおわんのふち全体でボールをコントロールせよ。

3．ドリブルのスピード及び鋭い方向変換はボールを床に斜めにつくことによって出来る。

4．常に身体でボールをカバーせよ、相手をカバーせよ、相手が左側にいるときは右手でドリブルせよ。

足のむき

5．巧いドリブルはボールをつきながら身体をいかに扱うかの工夫からでている。

パ　　ス

※『良いパスは味方、相手方の様子を見極めることから始まる』

パスそもそもの気持ちは「（自分はシュートしにいくから）味方のだれかシュートし易い者にボールを渡そう」と言うところにある。その気持ちを忘れなければ、シュートし易い味方はだれかと見渡して選ぶことをしなかったり、自分が容易にシュート出来るのにパス（またはドリブル）をしようとしたり、することはないだろう。

※『パスを受ける人の状態を見てするというよりは、受けることを妨げようとする相手の状態を見てするものである』

1．パスの出来ることの判断を確実に下せ。相手のチームのだれよりも受ける人の方がボールを取るのに有利な立場にあると見極めたところにボールを送れ。それを取ることは受け取る側の責任となる。（パスの最低条件）

2．次にそういう場所のうちでそのパスを受けた味方が次にしようとすることのために一番都合の良い場所を選んでボールを送れ。（親切なパス）

※『良いパスは少なくとも二人かがりで作るものである』

1．パスする人がまずくとも、受けに行く時機、場所等がよければパスはなめらかに出来るものである。逆にパスする人が巧くとも、他の者が良い時機に良い場所へ出なければパスはなめらかにいかない。

2．良いパスが出来るように構えよ。いろいろな体勢から、どんなパスの構えにでも一動作でパッとなれるようにせよ。

3．良いパスが受けられるように動け。受けるための動き、動くべきコース、動くべきタイミング、そのタイミングでそのコースを動くことが出来るための準備となるフェイクの仕方に習熟せよ。

4．パスしようとすること、受けようとしていることがおたがいによくわかるように二人の間の約束を作れ。

※『二人の間の良いパスはすでに立派なチームオフェンスである』

※『パスの目的の一つはコート上のボールの位置を素早く変えることによってデフェンスを不利な状態におとしいれようとすることである』

長短のパスをおりまぜてせよ。短いパスばかりでは相手の意表をついてボールの移動をする目的にはかなわない。

※『ボールを送ることの要点』

1．手（手首から先）をボールのとんでる方向に直線に動かすこと。

2．主として重心の小さい速い移動によってボールをとばすこと。（その移動速度を手からボールに伝えながら更に手を動かす速さを加える。）

3．すべてのパスをその構えから準備動作なしに出せ（ノーモーションパス）準備運動なしにというのはボールをとばす方向への動作以外は一切なしということである。

4．極く短いパスはアンダー・ハンドで手首を使って、なるべく手首だけを使って出せ。

5．低い片手アンダー・ハンド・パスは手の甲が床に向くように、片手オーバー・ハンド・パスは手の甲が天井に向くようにして構えよ。

6．特に長いパスを除いては左右の手を同じように使え、左手（右利きの人）が使いにくいのは足腰の構えを左手のパスに適当なようにしないためである。

7．動いている（近づいている、遠ざかっている）味方へのパスが正確にいちばん良いところへ送れるようにしよう。

シューティング

※『一つのシュートを実践的にマスターせよ』（得意なシュートを一つは作れ。）

得意なシュートと言えるためには・・・

1．あらゆる体勢から瞬時に（サッと）シュートの構えになれること、どの体勢から構えてもシュート率が変わらないように。

2．シュートが出来るかどうかの判断を誤りなく下せること。

3．出来ると判断したら、ゆうゆうとした気持ちでシュートすること。

4．特にある動きなり、動作なりに続いてそのシュートをすればまず相手に妨げられないような、ゆうゆうとシュート出来るための準備の動きや動作に習熟せよ。

5．そのシュートを妨げようとする相手の動作に応じて使える有効な攻撃手段を少なくとも二つは用意して熟練しておけ。（相手をよけて別のシュートの機会をつくるとか、ドリブルでぬいていくとか、ある有効なパスをするとか。）

※『ボールを正確にバスケットに投げ入れる要領』

1．ボールはバスケットのはるか上方に向かって直線的に投げ出されるものである。孤を画いて投げる気になってはならぬ。（重力によって自然に孤が画かれるのである。）

2．身体の重心の移動によってボールをとばせ。

3．手や腕でボールに加える力の方向は重心移動の方と完全に一致させよ。

4．重心移動は正しくリングの中心と身体の重心を含んで床面に垂直な平面内でせよ。

5．シュートの間中上体は一枚の板の如くにしてその傾きを変えてはならぬ。（上体は腰の上にすえたまま）

6．片手シュートは構えた時の手の平をボールのとび出す時の方向に正しく向けよ。

ディフェンス

※『ディフェンスには先ず頭を使え。頭を使うために目を使え』

1．少なくともボールを持った相手が何をしようとしているかは全員が目の中に入れて知っていなければならない。

2．味方のディフェンスの配置全体を目に入れて、その最も弱い所をカバーする気持ちを持て。

3．相手のしたいこと、こちらの困ることをさせないように先回りせよ。

4．パスを受けようとする相手に対しては、その時機を外させるか希望するコースをとらせないようにせよ。一般に相手の有効な動きに対してはそのコースを押さえることにつとめよ、特に自分以外のものの動きのコースは押え易いことが多い。（チャージングをとる。）

5．相手にされて困ることが二つあるときは一方は出来ない感じを与え、他方について十分用意しておけ。（オーバーデフェンス）

※『ディフェンスの能力は予想能力である。』

自分がオフェンス側になったとき、ここで何をすべきかを判断でき、当面の相手なら何が出来るかを心得ていることが予想の基礎である。

※『ディフェンスには先ず脚を使え』

予想出来たあらゆるのことに全脚力をあげて応ぜよ。次のようなことが予想できる。

○自分の相手にパスがくること。
○相手がパスしようとすること。
○相手がリバウンド・ボールをとりに入ろうとすること。
○相手がドリブルしようとすること。
○相手が自分から離れようとすること。
○相手がゴール下にとび込もうとすること。
○相手が自分をスクリーンにかけようとすること。
○味方のだれかがドリブルで抜かれようとすること。
○相手ボールが自分のとどく範囲を通過しようとすること。

※『これら全てに対して直ちに全脚力をあげて応ぜよ』

出来れば先回りして相手にこれはだめだと思わせよ。先回りに失敗したときもねばり強く急迫せよ。

※『予想されるボール・コースに常に手を出しておけ』

※『ゾーン・ディフェンスの基礎はボール一つ一つの動きに対して五人が同時にパッパッと動くことである』

※『1：~~5~~1』の精神と『なにくそ！　の負じ魂』を忘れるな。

オフェンス

※『二人の間の良いパスはすでに立派なチーム・プレーである』

※『すべてのチームは独自な計画的チーム・オフェンスを持つべきである』

特殊化なプレー(ペー)に得意なシュートをさせようとするのに、パスを確実にそこへ送り、確実に受け取らせるのにどういう準備的な動きや、パスをしておいたら良いか他のプレーヤーが邪魔にならないようにするにはどうしたらよいかを考え、それがいつでも確実に実行できるように練習しておく。こういうのがチーム・オフェンスであると気楽に考えて幾つかのチーム・オフェンスを作り出すべきである。

無だをなくせ

1．受けとったボールの位置をかえるにも無意味にするな。
2．要らないドリブルをするな。
3．無意味な動きをするな。常に相手に脅威を与える動きをせよ。
4．シュートすべき時にシュートしないのはそれまでの五人の協力を無にすることである。ノーマーク・シュートは責任をもって、絶対に決めよ。
5．単調なプレーは相手に予想を許しやすい。
6．オフェンスからディフェンス、その逆への気持のきりかえにおくれをとるな。