



## 第45回旭川地区ミニバスケットボール選手権大会総評

旭川地区バスケットボール協会 U12 部会

技術委員長 中川 明

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により活動自粛や大会中止を余儀なくされてしまいましたが、二度の延期、そして大会の時期や形を変えて、たくさんの方々の支えの中で何とかこの最後の選手権大会を開催することができてよかったと思います。6年生にとってはこの1年、多くの制限の中で思うように活動できない苦しい状況でしたが、その1年の思いをぶつける気迫が伝わるプレーや、諦めないプレーが随所で光っていました。コート選手はもちろん、見ている人も胸が熱くなるようなナイスプレー、ナイスゲームが繰り広げられた、すばらしい大会だったと思います。

コロナ禍による活動自粛期間、そして再開後もしばらくは「対人のメニュー等を控える」などの制限がかかっている期間は、個人でのドリブルワークやハンドリングを中心に練習に取り組んできたかと思います。その時期に培った一人一人のボールスキルが、今大会でも生かされていたように感じました。しかし、トップスピードでのドライブから、そのままシュートに行けるのか、ヘルプDEFの位置を見極めてキックアウトもしくはフリーマンへのパスなのか、といった「個人スキル」から「2人目、3人目へ」と攻撃の幅が広がっていく判断、そしてオフボールの選手やオフボールサイドの選手がどう関わっていくか、といった攻め方のところにまだ経験の浅さが見られました。

DEFに関しては、「鍛錬によるフットワーク」と、「経験による予測・反応」が大事になります。どちらも今年度は練習量が足りず、難しかったかと思います。ボールマンDEFが簡単に破られて、そのままレイアップされてしまうケースや、2線目3線目がうまくシャットできず、シュートファールをしてしまうケースが多かったように思います。また、正しいポジショニングによるマンツーマンDEFについても課題が残ります。例年言われていますが、まずはボールの有無に関わらず自分のマークマンを自分でしっかりと守る「マンツーマンDEF」が基本です。その上で、チームとしての2線目、3線目を正しくポジショニングし、ボールに対してみんなで機能的に守ることが大事です。完全なボールウォッチにならず、常に自分のマークマンを捉えつつ、パスに応じていつでもマークマンに戻れるポジショニングをすること、そしてドライブに対するシャットの後には、マークマンに戻るor スイッチ・ヘルプ&ローテーションにより、必ずまたマンツーマンに戻るという意識が必要です。

最後に、ワンハンドシュートについてです。少しずつ、女子でもワンハンドが広まってきましたが、全国的に見てももうほとんどの都道府県でワンハンドが定着してきているようです。両手でのシュート(ボースハンドシュート)は女子や低学年といった力の弱い子にとっては遠くへ飛ばしやすい打ち方ですが、両手の力加減を調整して打つため、リングに向かって「まっすぐ飛ばすこと」が難しいです。また、練習によってまっすぐ打てるようになったとしても、DEFが強力になると、簡単にシュートは打てないため左右へのステップやターンが必要になってきます。ボースハンドは両手でボールを持つため体の中心軸からは大きくずらすことができないので、正面のDEFに阻まれるケースが増えてしまいます。今大会でも、ドライブ時にヘルプに来たDEFの正面からシュートしようとしてブロックされたり、カンドでシュートが外れたりするケースが多く見られました。ワンハンドなら、ボールを持つ片手の軸一本さえしっかりしていれば、DEFを交わすシュートバリエーションを広げることができます。まずは近いところから、ワンハンドでまっすぐ飛ばすシュートの練習を重ねてほしいと思います。ポイントは、「ボールハンドをリングへしっかり伸ばすこと」と、「指先でしっかりスピンをかけてリリースすること」です。高くジャンプする要領で、下半身のジャンプの勢いを生かしてシュートします。シュートが飛ばせるようになるまで遠回りに感じるかも知れませんが、今の早い段階からワンハンドを定着させることが、その後の技の発展や上達を考えると実は近道なのかも知れません。

6年生は今大会で一区切りとなりますが、中学校に進学しても、ミニバスで培った技術や、仲間と力を合わせることで、そして目標に向かって頑張る気持ちを大切に、これからも頑張ってもらいたいと思います。

そして、チームを引っ張ってきた6年生の姿を今度は5年生が引き継ぎ、これからまた新たなチーム作りを頑張っていってほしいと思います。

以上、今大会の総評とさせていただきます。