

2021年度 選手権大会 総評

今大会では、どのチームもインテグリティの精神（誠実・真摯・高潔）に十分に則り、勝ち負けだけではなく、選手一人一人の育成に目が向いた声かけや励ましが多く、選手もベンチも観客もバスケットに真摯に向き合っていた素晴らしい大会だったと思います。

バスケットボール選手のことを「プレイヤー」と呼びますが、この「play」という言葉には、「遊び」という意味もあります。言葉のとおり、「バスケットボールを楽しむ」ことが大切で、特にU12のカテゴリーでは、勝利だけを追求する勝利至上主義はなじみません。

バスケットボールを楽しむためには、「ボールを自在に操り、相手に邪魔されずに自分たちのやりたいことをやれる」「逆に、相手がやりたいことをやらせない」ということが重要です。そのために必要なスキルを練習で身につけていく必要があります、それを発揮する場が試合です。以下、今大会で見られた課題について述べさせていただきます。

〈今大会で見られた課題〉

①トラベリング

これは当麻大会でも課題として上がっていましたが、突き出しやストップ時のトラベリングは依然多いです。軸足の母指球で地面をしっかりと捉え、つま先の向きまで意識してツイストするとともに、DEFとの接触や自分のスピードに負けずに自分の体を自在に操れるように腰を落としたパワーポジションの姿勢作りが重要です。また、ミートからのドライブやオープンステップはトラベリングが起りやすいです。正しいステップワークを繰り返し練習し、身につけてほしいと思います。

②スクリーンの多用

DEFの壁となるスクリーンは、戦術としても、運動能力が低い選手にとってもOFFを有利に進めることができる有効な手段です。しかし、U12段階での指導内容ではスクリーンに頼らず、DEFとの駆け引きを楽しんだり、適切なスペーシングから自身がいいミートをしてDEFを突破したりする選手を目指したいところです。

そのためには、①DEFの状況がどうなっているのかをよく見て、それに応じて移動することと、②有利な体勢でボールを受けられるようなフットワーク（例：ボールをキャッチする一歩目のつま先がリングを向き、同時に目はすでにリングを捉えている。）をすることが大切です。また、ドライブの際には遠回りせず最短距離でDEFを破れるように姿勢（ボール保持と逆の肩が、DEFの腰に当たる）や、一歩目の位置（DEFの足のすぐ後ろ）を意識するというように、一つ一つのプレーに対し、「どうしたらより速く、より強くプレーできるか」を突き詰めて考え、練習を重ねていくことで、今よりももっと強力なOFF力を手に入れることができるはずです。

③スペースが狭い

1 on 1 を積極的に仕掛けていくことはいいことですが、スペースがないところへのドライブは相手に止められる可能性が高くなります。DEF側から見ると、ボールを持った人がそのまま攻めてくると、それに備えて準備することができるので、ヘルプの寄りも速くなります。それでも突破できる高いスキルやクイックネスがあればいいのかもしれませんが、上のレベルになればなるほど、それも難しくなってきます。そこで重要になってくるのが「スペーシング」です。チームとしてコートを広く使い、左右へのパス展開やスキップパスでボールを大きく動かすことで、DEFが揺さぶられ、そのギャップか

らドライブやポストフラッシュ、カッティングなど有利な状況での1 on 1, 場合によっては1 on 0が可能となります。また、意図的にヘルプを引き付けて、スペースでフリーになった味方にキックアウトするプレーも、有利な1 on 1, 1 on 0を作り出すことができます。ただし、スペーシングといっても目指すべきはあらかじめ決められたフォーメーションのように機械的な動きで作られるものではありません。各個人がDEFの状況やフロアバランスを見ながら、どう動いたらどこにチャンスが生まれるか、ということをも自分で考え、判断できる選手になってほしいと思います。

④マンツーマンDEF

今後も、引き続き正しいマンツーマンを習得していく必要があると思います。

ボールマンDEFでは、1アームの距離を保ち、簡単にシュートを打たせず、かつ抜かれずについていけるフットワークと、チャンスのあるときにはいつでもボール奪取を狙える、「攻めるDEF」が理想です。また、チームとしてボールを守りつつ、自分のマークマンへの意識は切らずに正しくポジショニングすることが大事です。

OFF力の向上には、いいDEFが必要です。そしてDEF力の向上には、いいOFFが必要です。日頃の練習からお互いが切磋琢磨することで、どちらの力も伸び、よりバスケットボールを楽しむことができるようになると思います。

どのチーム、どの選手にもまだまだ伸びしろがたくさんあると思います。全道大会に出場するチームも、そうでないチームも、この先に広がるバスケットボールライフを思いきり楽しめるように、更なる高みへスキルアップを目指して頑張し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。