

北海道バスケットボール協会  
指導者育成専門委員会  
2008 / 2 / 20(水)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 17

トップエンデバー (U-15) の鷲野ヘッドコーチから広く北海道の指導者の皆さんに理解して貰いたいエンデバー一貫指導の資料を送っていただきました。

なおこの資料は膨大なため前段の部分だけ掲載します。資料を希望される方は北海道バスケットボール協会のメールに (チーム名、氏名、Eメールアドレス) を記入の上申し込んでください。メールの添付資料として送ります。

北海道バスケットボール協会のEメールアドレス : [habbaofi@yahoo.co.jp](mailto:habbaofi@yahoo.co.jp)

事務局長 高橋雅子 へてに エンデバー資料希望と書いて申し込んでください。

## I. U-15の目指す一貫指導の考え方

### 1. 選手育成のための考え方

技術は矛盾より生まれる。これはバスケットボールの本質を表した言葉といえる。どんなディフェンスでも打ち破るオフェンス、どんなオフェンスも通さないディフェンス。国語的には矛盾と言ってつじつまが合わないことではあるが、それらが競り合うことによりバスケットボールの技術が生まれる。これはまぎれもない事実である。ここで言う技術とは、ただ単にスキルというだけではなく、戦術や考え方と言う意味も大いに含まれている。

「戦いに不戦の態勢はありえない、敵の態勢に応じて変化しながら勝利を掴んでこそ、絶妙な用兵と言える。」とは、かの有名な孫子の言葉である。この言葉も矛盾による技術の誕生を示している。優秀な戦術は存在するが、必ず勝つとは限らない。しかし、優秀な戦術同士の戦いでも勝利は必ずどちらかが掴む。その勝利を掴む術は変化、つまり状況に応じた対応である。これこそが矛盾による技術の誕生である。これを孫子は水で表し、一定の形がない形こそが勝利するための戦術だと言っている。また、尉繚子では水の特性を必勝の戦略として引き合いに出し「水の性質には集中性と不変性が秘められている。変幻自在な戦略にもとづいて水のように行動するならば、天下に敵はない」と語っている。

日本の目指すバスケットの真髄もまさにここにある。形は存在するが、それが全てではない。1つ1つのプレーに意志をもたせ、あたかも水のように変幻自在に対応することこそが、唯一無二の勝利への近道となる。

### 9 + 1 + B + G

9 + 1 + B + Gとはすべての状況のことで

- ・ コートバランス (フロアバランス)
- ・ OFF、DEFの状況 (どこで何をしているのか)
- ・ OFF、DEFの身長・特徴・残像・心理状態などすべて
- ・ 距離・時間・立体的平面的空間の計算

など、集中を分散させてコート上を把握すること

### 彼ヲ知り己ヲ知レバ百戦シテ殆ウカラズ

と孫子は軍事を論じているが、これは一面的な判断に対する警告でもある。

何かを成すときに一面性を帯びることは禁物である。物事を全面的に見ることが重要である。

バスケットボールにおいて、コート上のすべてを把握することは、全面的に見るということ、プレー1つ1つを孤立させることなく関連させるためのベースになる。

＝明君賢将ノ動キテ人ニ勝ち、成功、衆ニ出ズル所以ノモノハ、先知ナリ

すべての情報を敵より先に正確に知ることは、戦えば必ず勝って華々しい結果をもたらす

## 《バスケットの考え方》

### 9 + 1 + B + G

9 + 1 + B + Gとは、9は自分以外のオフェンス、ディフェンス9人、1は自分、Bはボール、Gはゴールのことで、

- ・ コートバランス（フロアバランス）
- ・ OFF、DEFの状況（どこで何をしているのか）
- ・ OFF、DEFの身長・特徴・心理状態
- ・ 距離・時間・空間の支配

など、集中を分散させてコート上を把握すること。

### 空間の支配

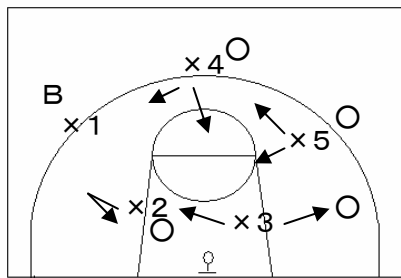
コート上において空間とは

- ① 立体的空間
- ② 平面的空間

の2種類で、空間を支配するとは

- ・ OFFでカットによってスペースを利用する、数的優位を作る
- ・ DEFでパスラインを狙うことによるスペースの消去
- ・ DEFでボールサイドカットさせない（数的優位を作らせない）、ブラインドはフロートのDEFが抑えながらオープンパスもさせない（協力は強力）

など、陣取りゲームとも言われるバスケットボールにおいて、いかにスペースを有効活用するか、いかにスペースを自在に操るかという考え方



ディフェンスにおける空間支配

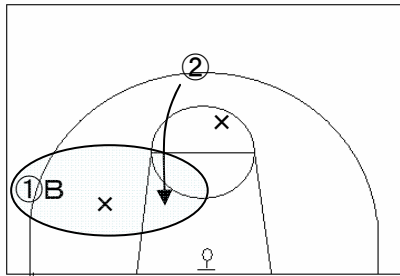
- ×1：コースチェックによって縦に抜かせない
- ×2：ドリブルに対するチェックバック
- ×3：ポストの裏パスをチェックする、オープンパスを狙う
- ×4：ディナイディフェンス、ハイポストフラッシュをチェック
- ×5：トップからのブラインドカット、ハイポストのフラッシュをチェック、オープンパスを狙う

5人全員がハンズアップし、立体的空間にプレッシャーをかける

全ての空間をいつでもシャットできるように準備をする（1人で5人を守る）

## 数的優位

5対5のバスケットボールの中で、数的に有利（アウトナンバー）な状態をいかに作り出すかが、効率良く得点する、効率良く守るということにつながる



オフェンスのカットプレーによる数的優位

①のボールに対して②がボールサイドカットすることによって、①-ディフェンス-②の2対1の状態ができる。

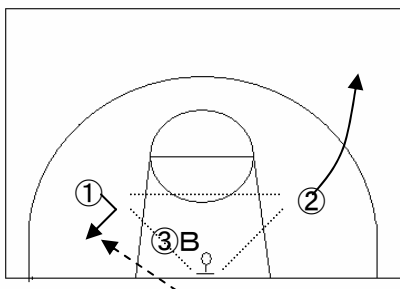
数的優位の状態。

## 協力は強力（5人の関連）

5人が関連（協力）してプレーをするということは、

- ・ OFFでは敵が一つのプレーを守れば良いという状態から、全てのプレーを守らなくてはいけない状態（ボールに対して全員が1対1をするため・集中の分散）
- ・ DEFでは敵がどこにドライブしても、どこにパスをしても分厚いDEFで常にプレッシャーがかかっている状態
- ・ 一つのプレーの目的を全員が理解し、それに合わせて状況を変化させる
- ・ 攻めの連続性、それに反応する関連性

など、5人が意図のあるプレーでつながった状態



インバウンズプレーのボール、つなぎ、オープンに関連

①と②と③は見ることによって、関連していなくてはいけない。

- ・ ①は③のボールの状況、②のオープンの走りの状況
- ・ ②は③のボールの状況、①のボールミートの状況
- ・ ③は①のボールミートの状況、②のオープンの状況

## 技の心（目的を持ったプレイ・意図のあるプレー）

技の心とは

- ・ why,when,what,who,how を考えてプレーする（フローバランス、味方との関連）
- ・ 戦う気持ちを持ってプレーする

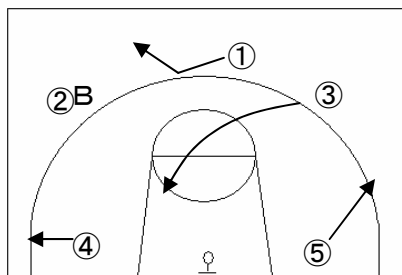
など、一つのプレーに目的意識を持たせる。

## 集中の分散

集中の分散とは、

- ・ 1つのプレーだけに注意を払うのではなく、9 + 1 + B + Gすべてのプレー、状況に注意を払う
- ・ 5人全員が意図のあるプレーをすることによって、1つ1つのプレーがつながり、どの部分でも集中した状態

など、コート全体が集中したプレーしている状態のこと



1つのボールに対して5人が1対1

②のボールに対して

①④はミートアウト

③は①と④が作ったスペースにカット

⑤は③のカットに対してオープンパスを受けるようにアウト

## 多くを考え一事を成す

全ての状況 (9 + 1 + B + G) を見て把握し、五人が関連するように1人1人が目的をもったプレーを計算し考えた上で、最良の判断をくだすこと

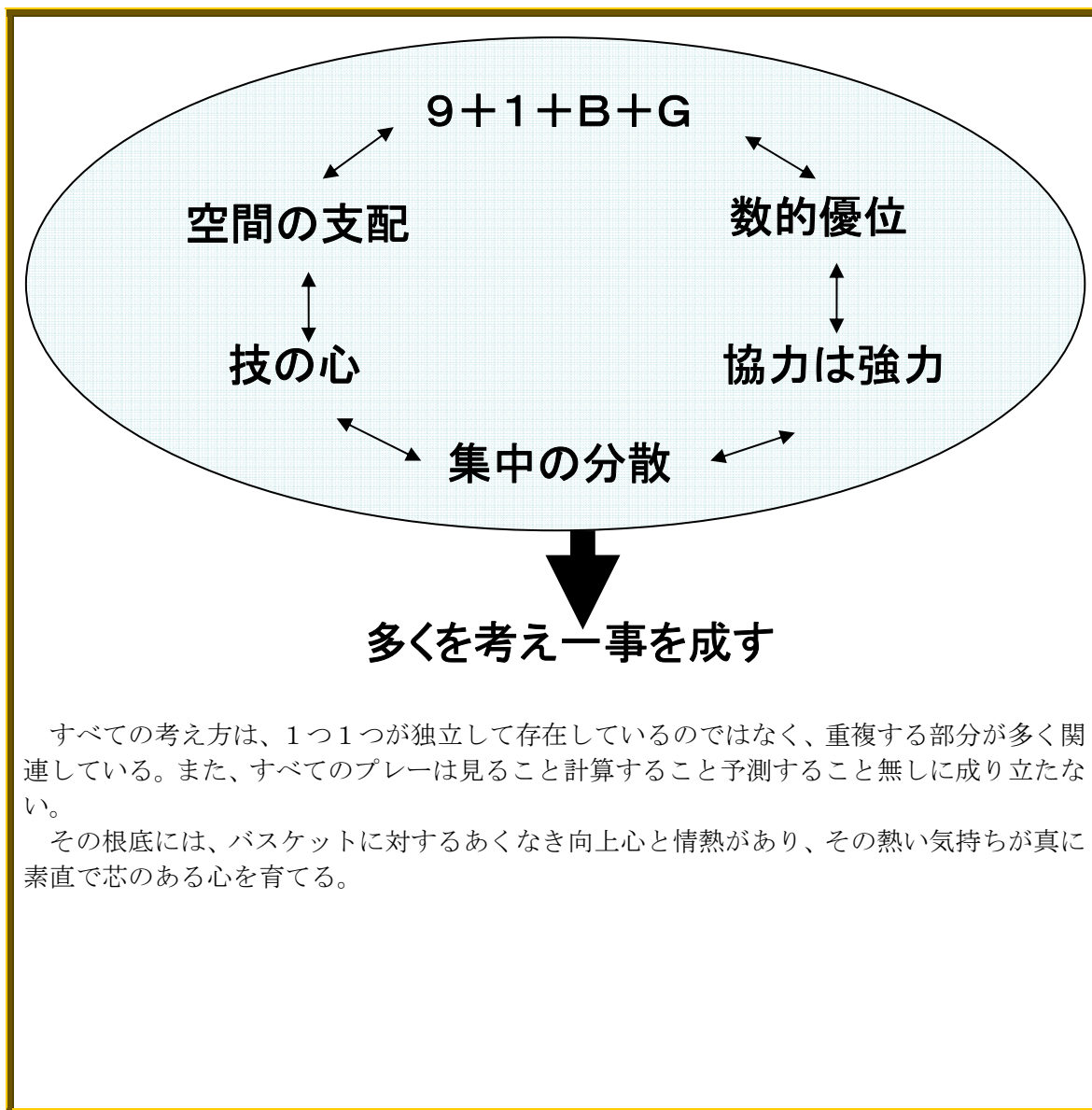
## FOR THE TEAM

- ・ 根底にあるのは各選手の熱い気持ち
- ・ 全てにおいて優先すべきはチーム
- ・ ONE FOR ALL ALL FOR ONE
- ・ チームは家族

ボールを見ないOFFもDEFもない

最小限のエネルギーで最大限の効果

駄目は捨てる



HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会