



北海道バスケットボール協会
指導者育成専門委員会
2007 / 9 / 22(土)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 8

「京北中 田代先生からの便り」

夏の中体連準決勝で東海大4中とデッドヒートを演じ東海大4中を負かした東京の京北中とは一体どんなチームなのか、そしてその練習法は？コーチのフィロソフィーは？ということで原稿をお願いしておりました。田代コーチは忙しい中北海道の指導者のためにチーム作りのノウハウや戦える選手の養成法などについて手の内を隠さず披露して下さいました。普通の指導者なら自分の「薬籠中の秘薬」は公にしたくは無いでしょう。今回私たちにさらけ出してくださった言葉の中にたくさんのヒントが隠されていますが、どのように受け取りどう活用するかはこのブログを読まれた指導者の皆さんの考え次第です。

「今年の京北中」・・・東京 京北中学校 コーチ 田代直人

京北中学のバスケットボールはプレスをとことん頑張ってボールを奪い速いリズムで得点するというバスケットボールをしてきました。ただ、ここ数年は身長も小さかったこともありますが、ディフェンスのウェイトをかなり下げ、オフェンスを重視することにしました。

ディフェンスの考え方を『何が何でも奪う！』から『好きなようにさせない』程度という様にだいぶ考えを変えました。理由は、ディフェンスでの体力消耗を減らし、コートでのオフェンスの発想力を増やそうとしたのと、それまでのディフェンスを続けていくためにはかなりの練習時間がかかるからです。その分チームでのオフェンスに対する考え方の練習を増やしました。特に、速攻時の対策です。『走れ、投げろ』というものから、『速く運ぶ→レイアップに持ち込む』というところでの、選手たちの能力だけでなく、工夫、発想、思い切りを大事にしたことです。

チームとしてのコンビネーションを増やしたのです。これは、与えて(教えて)つくったコンビネーションもありましたが、それは極力減らし、選手が考えるための材料として与えました。選手間での工夫、発想を引き出すためのものです。結果、コートでの選手間のコンビネーションも少しずつ増え、夏の大会での平均得点が120点を超えるチームになりました。パッと見は、ただ強引にレイアップに行っているように見えるプレーでも、選手の間では必ず合わせに来てくれるという確信があったと思っています。当然、レイアップに行くためにはミドルショット、3ptシュートという武器を個人でも持つことが必

要でした。

シュート練習も練習メニューの半分弱の時間をとり、基本的に個々（フリー）でのシュート練習でした。最初は、半分遊びでしたが時間が経つにつれ自分の大切にするシュートができてきて、その後そのシュートに対する意地も出てきました。その一方で選手たちはシュート練習でもいろいろなことを始めました。というのは、自分のシュートエリアからの工夫、個々の発想です。そのシュートがおさえられたら、タイミングが合わなかったらというところの先のプレーです。それと京北には高校があります。平日の練習で見ている高校生のプレーからもかなり自分たちのプレーのヒントをもらい、また、真似をしたいプレーやシュートも得ていました。

こんな練習を重ねる中で、レイアップに思い切りを持つことができました。全中では、ハリーバックされたとき、ストップジャンプシュートでスリーポイントを決めてくるなど通常ではあまり考えられないほどの思い切り（自信があった？）が様々な場面で見られました。賛否両論あるでしょうが……。確かに『バスケットボールじゃない！』と言われたこともあります。そんなプレーに対してもチームとしては認めて、とにかくシュートを打つことに積極的になるようにしていました。ただ、先に書いたように、選手の中では1つ1つのプレーに彼らなりの確信があつてのことなのです。暴走ではないと思っています。

当然次に問題になるのが、リバウンドです。自分が打ったときは当然、チームメイトが打ったときにどれだけとれるかが大事だと言ってきました。今年だけでなく京北ではリバウンドの『責任者』がいます。気持ちの強い、チームのためという気持ちの強い選手を抜擢しています。身長やうまい下手にはあまりこだわりません。ただ、チームを支える存在になるのでチーム内でも信頼されていなければなりません。今年で言えば、6番の選手です。全中ではけがのために思ったようにできなかつたようですが、彼の存在は大変大きなものでした。この存在が大切だと思っています。これが今年の京北中学の考え方でした。ちなみに来年は、選手の個性も変わりますからまた違ったバスケットボールになりますよ！

「東海大四中との試合・・・」

もともと、相手がどんなチームであれ、まず自分たちのリズムでバスケットボールをすることを口うるさく言ってきたので、全中に来てからも、どの試合もスカウティングはしていません。どんな選手がいるかというのを聞くくらいです。同じように東海第四に対しても、スカウティングはしていません。

強いていえば、都道府県対抗の時に見ていたのを確認しました。試合が始まってから、どこをどうするか、例えば今何を特に頑張るかを指示していました。テンポを速くしよう、リバウンドの支配率を上げよう、ドライブを多くしよう、合わせをもっと積極的にしようなどです。東海第四との試合のときは、確かに速いリズムでのゲームが始まりましたが、京北のリズムではなく東海第四のリズムでの試合でした。京北は東海第四のリズムに合わせてただ走らされていたといった印象を受けていました。京北の攻撃では完全に戻られていたし、アウトナンバーになることがほとんど無かつたことなどからの判断です。

なので、タイムアウトでは自分たちで積極的に走って自分たちのリズムにしようと話しました。当然ディフェンスでも、守るのではなくハーフコートでも攻めることを伝えました。また、東京だけでなく関東にはスクリーンプレーを多用してくるチームはほとんどありませんでした。全中に来てからはスクリーンプレーを使って組み立てるチームが多くそれに悩まされました。試合毎にスクリーンからのプレーに対する守り方を教えました。当然すぐにはできませんでしたが、試合を重ねる毎に少しずつ対応できるようにはなりました。

しかし、きちんと守りきったというのにはほど遠かったです。

前半は点差が離れては縮め、縮めては離れという展開。東京のチームには一番苦手な展開です。とにかく大丈夫だから、チャンスは来るからそれまで自分たちのリズムに持ち込むことだけを考えて粘りなさい、リバウンドを頑張りなさいと言うことを伝えていました。『とにかく大丈夫だから、チャンスは来るから焦るな・・・！』というのを何度も言っていたように記憶しています。

後半に入り、とにかくリズムを上げて自分たちのバスケットボールをすることを指示しました。東海第四も、すばらしいチームだったのでなかなかリズムを自分たちのものにできず変えられませんでした。そんな中、1つ活路が見えてきました。それは、東海第四のドライブに対する反応が遅れはじめファールをもらえるようになったことです。

京北には、ドライブを得意とする選手がいたのですぐに投入しました。そんなところから、京北のリズムを少しつくれるようになったと感じています。終盤になり、今がチャンスだと言う意識が、ベンチも選手も感じることができました。かといって、東海第四もさすがで点差を縮めるのが精一杯……。やっとの思いで追いついても、簡単に入れ返される展開でした。ついていたのは、逆転をした時間帯です。京北にとって『いける！』と思える時間帯でした。後は、勢いと冷静さを意識したのが良かったと思っています。ポイントをしっかりと絞れました。

東海第四のタイムアウトに続けて京北もタイムアウトをとったのは1つの策として有効だったと思っています。ふつう、50秒で伝えたいことはまとめる。でもさらに50秒あると余計なことを言ってしまうたり、言うことが無くなってしまったりして不安にさせてしまう。そんな駆け引きもしました。京北は50秒休ませて冷静にさせ、つぎの50秒でポイントだけを徹底させることができました。以上が東海第四との試合の分析です。

田代先生ありがとうございました。本当は手の内を明かしたくないところでしょうが、チームの内情やチーム作りのノウハウを包み隠さず公開していただき北海道の指導者も励みになることと思います。田代先生の「来年は選手の個性も変わるので京北のバスケットボールも変わりますよ！」という一言が指導者の真髓だろうと思います。この一言を重く受け止める指導者が北海道にも多く現れてほしいと思いました。来年もご活躍されることを期待しています。

HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会