

ジュニアオールスターの取り組みを振り返って

札幌市立厚別北中学校 高橋 和也

## 1. はじめに

「三連覇を目指します！」—今年度の北海道選抜のヘッドコーチになるにあたって、私はそう公言しました。「三連覇、期待していますよ。」「三連覇、頑張ってください。」と会う人会う人に声をかけられ、ありがたいと思う一方で、ズッシリと重い荷物を背負うような感覚。それならばいっそのこと、敢えて自ら高らかに宣言して前向きに頑張っていこうと考えた次第です。

時には「俺だったらこうする！」「何であの選手を選ばないんだ！」等々、お叱りの言葉を受けたり、一部のインターネットのサイトに至ってはバッシング・コメントさえ掲載されました(選手の個人攻撃までされたのは大変閉口しました)。ただ、そんなことで私自身の信念が揺らぐことはありませんでした。なぜなら、私を信じて着いてきてくれる選手とスタッフがいたからです。もちろん、選手の保護者の方々、送り出してくれたチームメイトとコーチの方々も含めてです。

結果は3位。「残念でした…」と多くの方々に言ってもらいました。大変高く評価して頂き、ありがとうございます。しかし、戦いの舞台は全国です。そう簡単に勝たせてはもらえません。予選リーグの熊本・栃木から始まって、決勝トーナメントの新潟・埼玉、そして準決勝の福岡。どれも熱戦でした。勝ったとはいえ、その差は本当に紙一重だったと言えます。何とか食らいついて大会最終日にコマを進め、銅メダルを獲得した今年度の取り組みを振り返り、僭越ながら北海道選抜の総括とさせていただきます。

## 2. 日本一に必要な「心」

陸上などでは1度世界記録が破られると、さらにその上を行く記録が次々と作られます。それと同じように1度日本一になった地域(中学校)では、日本一は「無理」「不可能」といったものではなく、「自分たちもそれに続くもの」として考えられます。現在の北海道ジュニアでは残念ながら単独チームではまだ達成されていませんが、選抜チームでは3度も全国制覇を達成しているだけに、日本一は「手が届くところにある」という認識が子供達にはあります。だから、今年度の北海道選抜の取り組みでも、選手達はそれほどプレッシャーを感じず、むしろ「やってやるぞ！」という感覚にありました(ちなみに、私は予選リーグの試合があった埼玉県上尾市の体育館に向かう列車の中で、実は吐きそうになるほどプレッシャーを感じていましたが…)。

日本一という高い目標であればこそ、それに向かって突き進む気概がなければ、到底達成することはできません。人からどう思われようとも、まずは目標を掲げることがスタートラインに立つことになると私は考えます。

前述したように、幸い北海道選抜は「日本一になる！」ということは何の恥じらいもなく言える環境にあります。それは先人達の努力のおかげでもあり、また、母体となっている各中学校の指導者の方々のおかげでもあります。そして、1つの目標に向かって頑張る指導者全員の姿勢が、選抜チームでありながら単独チームのような一体感を出せる子供達の結束力に現れます。他都府県のコーチからは「いい雰囲気ですね。」「なぜあそこまで選手が1つになれるのですか？」とよく言われました。私はその問いに胸を張ってこう答えています。「北海道は指導者同士の仲が良いからです！」と。次年度以降も北海道選抜の取り組みは続きますが、この伝統は継承されていくことを切望します。

では、「心」の面で気をつけねばならないところはどこにあるのか。それはやはり中学生という時期だからこそ、そもそもの人間性をいかに磨くかにあると私は考えます。例えば、今年度の取り組みであれば、北海道選抜の選手でありながら、同じ中学校の生徒の公園でのケンカを見に行き指導を受けた者、廊下でふざけていた友達に背中を押されて足をひねった者、食事の際に冷たいオレンジジュースを一気飲みして腹を壊した者…がいました。北海道選抜チームの心でもある「がんばれ北海道 心をあわせて！」の旗を練習会場に忘れたことも一度あります。

これらの例を見ると「そんなに悪い選手をなぜ選んだのか！」ということになるかもしれません。そんな誤解を避けるために言わせて頂くと、それ以外は何の問題もなく、所属チームや各地区からの推薦および2回に渡る合宿での行動を見て、スタッフ一同「しっかりとした行動がとれる」と判断した通りの選手達でした。それでも、ちょっとした気の緩みや甘えが出てしまうこともあるのです。これらのことは直接バスケットボールの技術とは関係ありません。しかし、そのバスケットボールを行うのは他ならない選手の心の問題ですから、必ずその甘さや緩みがプレイに出ます。そして、それは苦しい場面や緊張した場面になればなるほど出てしまうものです。楽勝、楽勝の連続で日本一にはなれません。苦しいときに頑張れる選手。そういう選手を育てる上で、生徒指導は徹底し、選手の心を鍛え上げ、磨いていかねばならないというのが私の結論です。

また、今回女子は福岡が優勝したのですが、指揮する山崎先生が事実上の決勝戦とも言える埼玉との準決勝で発した言葉に感動しました。それはどんな場面で出た言葉かという、試合も残りわずかとなり、追い上げる埼玉が激しいボールチェックに出た際に福岡の選手がコートの外に放り出されるほど激しいファウルを受けた時です。私も含めて「大丈夫か？」と思わず自分の選手に声をかける人がほとんどでしょう。中には「危ないじゃないか！」と相手選手を叱責する人もいるかもしれません。しかし、彼は「大丈夫だ！ 大したファウルではない。そんなので壊れるほどお前はヤワじゃない！」と自分の選手に言ったのです。山崎先生は男子でも福岡選抜、そして木屋瀬中で全国優勝しています。今度は女子でも日本一を狙っているそうです。そんな人から発せられた言葉だけに重みを感じました。日本一に必要な「心」の話として付記しておきます。

### 3. 日本一に必要な「体」

スポーツは「心・技・体」で語られますが、私の持論は「心」がまずベースになり、その上には「体」が来ると考えています。技術はしっかりとした「心」をベースに、素早く力強く行えるだけの「体」があって初めて本物と考えているので「心・体・技」の順番で重要性を位置づけています。だから、日頃指導している厚別北中においては平日の体育館があまり使用できないということもありますが、体力トレーニングにはかなりの重点を置いています。北海道選抜は週末だけの活動なので、自チームと同じようにはできません。しかし、せめてボディケアだけでもと考え、現在、本校に来てもらっているトレーナーに

全くの無報酬で来てもらいました。選手によって故障箇所や筋力不足などしているところは様々ですが、共通して次の2点が問題であることを指摘されました。

①足首が緩く(弱く)、ジャンプの際の接地が不安定である。

②ハードワークで筋肉が固まってしまい、ストレッチをしても意味がない状態にある。

我々の世代と違い、現代っ子は外で遊びません。小さい頃に野山を走り回って本来身に付けていた足首の強さがないというのが現状です。そのため、脚を伸ばした状態で座るとつま先が真上を向かず、自然と開いて(緩んで)しまう傾向にあります。その状態で跳んだりはねたりするわけですから、着地の際に足全体で落ちることができず、踵やつま先から落ちてしまうことで膝や腰への負担が強くなったり、落ち方によっては捻挫などにつながってしまうのです。

また、練習、練習で培った技術と体力も大切なのですが、柔軟性を欠いてしまうとパフォーマンスが落ちてしまうことは言うまでもないのに、「柔軟性を高める」意識が欠落し、ストレッチが疎かになってしまう傾向は否めません。ましてや現代っ子は身体も硬いですから、「柔軟性を高める」ことは指導者がリードして行うことが望まれます。一度固まってしまった筋肉はストレッチだけでは元に戻りません。入浴(40～42℃の浴槽に20分間はつかる)やマッサージなどでほぐす必要があります。もちろん、そこまでガチガチに固まってしまわないようにストレッチをしっかり行わせることが何よりも大切です。

エンデバーでの技術指導もさることながら、これらの身体作りをもっと指導者同士で交流し、研鑽していく必要があると私は考えています。成長期の中学生を指導しているのですからなおさらです。今後の北海道の選手強化における課題の1つにしていく必要があるでしょう。

「体」の面での不安・不運は今年の取り組みにはつきまといました。選手選考をする前の段階で、有望選手が負傷してパフォーマンスが上がらず、選考後も数名の選手がケガに悩まされました。勝負事に「たら」「れば」は禁句ですが、昨年度と同様に大きなケガなく取り組むことができれば最終的な結果も変わっていたかもしれません。

本戦においても「体」について考えさせられることが多くありました。予選リーグは結果的に大差がついたとは言え、途中まで息の抜けない展開。しかも、試合会場であった上尾市は東京から片道1時間半。貸切バスでの移動に時間的リスクがあるので公共交通機関で向かいますが、これがかなり疲れます(通勤ラッシュに直撃すれば最悪です)。また、今年の東京は予想外に寒く、会場にいただけで体力を奪われる感がありました。宿舎も温泉などはなく、シティホテルの小さなバスタブですから、入浴効果はそれほど期待できません。ジワリと疲労感が残りました。

決勝トーナメントに入ってから1回戦の相手は新潟。ご存知の通り、昨年の全中優勝校・本丸中の生徒が4名エントリーされていた強豪チームです。この試合も結果としては大差がついていますが、なかなかタフな試合でした。また、新潟に限ったことではなく、道外のチームはボールマンプレッシャーの際の距離感が道内の選手よりもかなり近いといっって良いでしょう。そのため、ドライブなどで抜きにかかる場合、相手のヒザなどが入ることが何度もありました(これで「大丈夫か!？」などと声をかけているようではダメなのですが)。

大会最終日の準決勝進出をかけて新潟戦の熱戦の後に迎えた埼玉戦はさらにタフな試合となりました。この試合も最終的には抜け出しましたが、第4ピリオド途中までどちらが勝ってもおかしくない試合内容でした。何とか勝ちましたが、大会に入って4試合を戦い、弱音こそ吐かないものの、既に選手の疲れがピークになっている感もありました。しかし、これでは日本一になれないのです。なぜなら準決勝は大会に入って5試合目。決勝戦に至っては6試合目。しかも、相手はますます強くなってくるのですから！

準決勝の福岡戦。第1ピリオドこそリードで終わることができましたが、最後は体力勝負に屈した感があります。福岡の当たりの強いプレスの前にボールを運べなくなり、スペースを突いて出したパスには追いつくことができず、コートを割ってしまうことに。シュートにも正確性を欠き、それでいてリバウンドに絡めない。守ってもやはり相手の素早いオフェンスに対応しきれず…という最悪の状態。私が得意とする積極的な選手交代で状況を打開しようと試みましたが、疲労度はどの選手も同じで立ち直ることができなかつたのが残念でした。

これらの課題は特効薬的にはトレーナーを帯同させたり、会場までの移動をいかに軽減させるかである程度克服できると考えます。しかし、やはり最も必要な取り組みは長期的なスパンで選手の心と身体を鍛えることであるのは言うまでもありません。

北海道の三連覇を阻んだ福岡も意気揚々と決勝戦に臨みましたが、比較的楽なブロックを勝ち上がってきた東京Bの勢いに飲まれました。この試合も「体」と「心」という視点で捉えることができます。決勝戦の福岡は第1ピリオドで猛スパート。東京Bに対し、一時は20点以上の差をつけました。このまま福岡の圧勝で終わるかと思った試合でしたが、第2ピリオド以降、徐々に足が止まります。逆に精神的に開き直り、思い切りの良さが出てきた東京Bの動きが良くなりました。前半が終わって46-28と福岡がリード。そして、この試合の最大のターニングポイントと言えた第3ピリオドが訪れます。東京Bに立ち上がり連続シュートを決められた際、点差に余裕はありましたが、素早く福岡は1回目のタイムアウトを取りました。ところが、東京の勢いが止まりません。ジワジワと点差を縮められるのですが、1回目のタイムアウトを早く取ってしまったが為に2回目のタイムアウトを取るタイミングが難しくなっていました。結果として、地元の大応援団をバックに生き生きと躍動する東京Bが終了間際に大逆転劇が起こすものすごい試合となりました。

この試合を観客席で選手と共にライブで見ることができたのはとても良い経験となりました。あれだけの運動能力を誇った福岡でさえも決勝戦では足が止まったという現実。そして、第1ピリオドで大差がついてしまったが為に、肝心の「心」も緩み、一度緩んでしまった「心」を引き締めるのは難しく、遂に逆転を許してしまったという事実。大変勉強になりました。

#### **4. 日本一に必要な「技」**

今年度の「技」の取り組みは、旭川工業・前野先生に講習会のモデルチームとして指導されることでスタートしました。前野先生には決戦大会を丹念に観て頂き、現在の北海道ジュニアのレベルを理解・分析してもらいました。さらに、スタッフの要望を十二分に聞き入れてくださった講習内容に大変感謝しております。その後も前野先生には大変多数のご助言を頂き、選手は言うに及ばず指導者も勉強になりました。ありがとうございました。

さて、「技」の極め方、そして戦略・戦術は多種多様です。コーチの数だけ考えがありますが、基本技術(ファンダメンタル)を身につけることが何よりも大切なことに異論を唱える人はいないでしょう。その上で、全国で勝利を収めるために、オフェンスではいくつかの技術を習得しておくことが必須と私は整理しています。

まず第1にはタイミング良く素早く走ること。セットオフェンスになってしまうと中々得点することはできません。相手が見せた隙に素早くつけ込み、最も簡単で確実なレイアップシュートで終わるために走らねばなりません。ただし、スペースを考え、ピックアッ

プされないような工夫を見せて走ることが全国で戦うレベルとしては必要です。この辺りは日頃からの反復練習で習得できると考えます。

第2には「高さ」に対応した攻め方を身につけること。試合に負けたことをただ単に「高さがなかったから。」で終わらせるのでは話になりません。高くて、上手くて、力強くて…等と10年に1人出るか出ないかのような選手が存在をただ待つのではバスケットボールに進歩がないでしょう。小さければ小さいなりの攻め方を身につけていけば良いのです。私が特に重点としているのはレイアップシュート(ダブルクラッチを含む)。そして、簡単にブロックされないための身のこなし(例. 身体を反転させて打つクレイドルシュート)を習得させるべきと考えます。また、小さいからといってあきらめずに「バックボードを制する者は試合を制する」の原理に則ってリバウンドを頑張ることも必要です。1人で取れないのなら3人がかりで取りに行く。タイミングをずらして跳ぶ方法もあります。

第3には確率の高いシュートを打てる動き・状況判断力を身につけることです。ゴールから遠いところでのシュート力を身につけるのは言うまでもありませんが、そのシュート力を活かす動き・状況判断力がなければ何にもなりません。相手に的を絞らせず、なおかつ相手の隙を作り出す動きを日頃から練習しておく必要があります。この部分が最も指導者として工夫すべき部分で、選手の能力やキャリアだけではなかなか習得できないと考えます。いくつかの動きをパターンにしてドリル化し、反復練習を繰り返す。その上でパッシングゲームや条件付きのシチュエーションドリルなどを行うことで習得できると考えています。そして、これらは相手がマンツーマンできたときばかりでなく、ゾーンできたときのことも想定して行っておくべきと考えます。

最後に第4は、相手にボールを奪われない、ミスをしないうことです。接戦になればなるほどミスをした方が敗戦に近づきます。また、どういう展開であれ、1試合の中で必ずディフェンスがプレスなどで当たりを強めてくることもあります。その際、1度のミスは仕方ないとしましょう。しかし、修正できずに、2度3度とミスを繰り返せば勝てる試合も次第に敗戦へと流れが傾いてしまうのは言うまでもありません。今年の北海道選抜の取り組みで、私が猛省しているのはこの部分です。道内で高校生を相手に試合をしている際も、何度か前から当たられてボールを奪われるケースがありました。ベンチからの指示でその都度対応することができましたが、さら最悪の事態を想定してきっちりボールを運ぶプレスダウンを徹底しておけば福岡戦の敗退はなかったと考えます。去年の志水一希くんのようなポイントガードがいないうことをヘッドコーチである自分自身が自覚しているのであれば、なおさら練習しておくべきだったと敗戦後に悔やみました。

さて、ディフェンスに関しては今年度も2-2-1ゾーンプレスから1-2-2マッチアップゾーンのシステムを採用しました。今年のチームも全国的に見た場合はそれほど高さがありません。ですから、マンツーマンディフェンスを採用した場合、高さの不利が生じてリバウンドを簡単に取られることが予想されました。また、いわゆるあうんの呼吸でスクリーンへの対応、ヘルプ・ローテーションがスムーズにできないといったデメリットも考えられました。そして、こういったデメリットを解消していくには、選抜チームの取り組みはやはりあまりに短期間であると昨年同様に結論づけたのです。

プレスやゾーンにももちろんデメリットはありますが、

- ① 高さの不利を隠し、機動力を生かせる。
- ② 余計なことを考えずに機械的な動きの中で思いきった取り組みができる。
- ③ 選抜チームだけに選手交代をどんどん行えるので疲弊を最小限に抑えられる。
- ④ ポイントをおさえて相手との駆け引きを覚えれば、やればやるほど上手くなる。

といったメリットが考えられます。全国大会という晴れ舞台で舞い上がってしまう選手もいるかもしれません。だからこそ、不特定な動きになるマンツーマンよりも自分達の動きを覚えやすいプレスとゾーンの方が有効と考えたのです。

また、今年は身体の強い(当たりの強い)選手が多かったので、激しいディフェンスで競り合えば確実に相手からボールを奪うことができました。また、床にボールが転がったと見るや果敢にダイブして会場を沸かせ、勢いをチームにもたらすことができました。ただ、やはり敗戦した福岡にだけ前戦でポイントを作ることができず、ズルズルと後退する形になる時間帯を作られました。

これは福岡ガード陣の強くて速いドリブルにかき回され、2線目の対応も遅れた結果、1線目の選手の戻りはより遅れてしまい、確実にペリメーターでのジャンプショットを本か見せつけられたからと考えます。もう少し足が動けば2線目での対応もしっかりできたのですが、前章の「体」の部分で述べたとおりです。戦略・戦術は大事ですが、それだけでは勝てません。「これさえやっていたら大丈夫」というジョーカーのような札はバスケットにはないわけですから、「心」「体」との調和を保ちつつ「技」を磨いていくことが大切と考えます。

## 5. 最後に

三連覇は逃したものの、全国3位。決して恥ずかしい成績ではないのですが、選手はこの結果に満足せず、悔し泣きをしました。勝たせてやれなかったのはコーチの責任です。千歳空港での解散式では「金に同じと書いて銅。みんなの取り組みは金メダルにふさわしい。でも、今度は本当の金メダルを取りに中体連で頑張ろう！」と激励しました。

その翌日、早朝から既にコートに立った選手。日本一になるための「体」を作るために走り込みに取り組んだ選手。自分の課題を克服すべく練習していた選手がいたことを聞いています。たった数ヶ月の取り組みでしたが、選手達の心に、よりバスケットを頑張ろうという灯をともすことができたことを確信しました。随分白髪も増えましたし、眠れない夜や、夢の中まで作戦盤のコマが動いた日々もありましたが、三連覇に向かって取り組んだ一日一日が充実したものでした。

最後になりますが、お忙しい中、練習試合を受けて頂いた東海第四高校、平岸高校、旭川工業、旭川西高校、海星学院、恵庭南高校、大麻高校の皆さんに感謝致します。また、互いに切磋琢磨した石狩選抜、札幌選抜、室蘭選抜の皆さんのご協力にも感謝致します。

わがままなヘッドコーチに付き合ってくれた浅田慎市先生、山田秀剛先生、山田明先生には本当に心から感謝しております。ありがとうございます。共に笑い、共に泣き、一生の財産となる燃える日々を共に過ごした選手・保護者の皆さん、ありがとうございます。快く送り出してくれたチーム関係者の方々にも感謝しております。他にも文面では紹介しきれないほど多くの方々のお世話になりました。本当にありがとうございます。

これからも今年度同様、北海道チームのマークはますます厳しくなっていくことが予想されます。しかし、それをむしろ喜びと感じ、再び東京体育館のメインコートに北海道チームが立つことを期待しています。今回の私の分析が少しでもお役に立てれば幸いです。

HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会