



北海道バスケットボール協会
指導者育成専門委員会
2013/11/26(火)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 133

「2013年指導者道外派遣報告書」

帯广大谷高等学校男子バスケットボール部
顧問 田中 志郎

2013年8月11日から14日の4日間、北海道バスケットボール協会から協力していただき福井県に研修させていただけることになりました。私が純粋に感じたことを報告させていただきます。

U-17女子日本代表HCを務められ、世界選手権第4位の経歴を持つ林先生の講習を過去に何度か見させてもらう中で、講習会での練習ではなく足羽高校の実際の練習を見たいと思い、林先生に「足羽高校の練習でどのような指導をされているか、実際に拝見させてもらえますか？」と尋ねたところ快く了承してもらい、今回の研修となりました。

体育館に着くと足羽高校の選手と近郊の中学生が2校練習しに来ていました。さらに、北信越ミニ国体が8月24日から始まるとのことで国体少年女子チームのスタッフも集まり練習を行っています。

福井県国体少年女子のスタッフはミニ・ジュニア・高校の指導者が一人ずつ入り「チーム福井」と称して指導を行っているということでした。私が知っている高校の国体スタッフは高校の指導者だけで構成されているものであったため、ミニの指導者やジュニアの指導者が少年女子を教えていることに驚きました。林先生がいつも私に「みんなで一緒に協力して指導していこうや」と言っていたことを思い出し、ミニ・ジュニア・高校・社会人の垣根はなしにして、みんなでバスケットボールを強化していこうという福井県のバスケットに対する姿勢には感銘を受けました。

講習会の時もそうでしたが、足羽高校の練習の際にも林先生が選手に何度か質問を投げかける場面がありました。私も自チームの選手に練習中に尋ねることがありますが、恥ずかしがらなかなかなか返事が返ってきませんし、私の言ったことを繰り返す程度で自分の考えはあまりないのではないかと感じてしまいます。しかし、足羽高校の選手たちは先生の質問に対してすぐに自分の考えを答えます。それが間違っていようと関係なく、自分の思っていることを素直に伝えています。バスケットボールに正解はなく、当たり前ですが自分の考えを持ってプレーすることが必要です。私は自分の考えるバスケットを押し付けているのではないかと考えさせられました。

他に気になったことは、練習中によく指導者同士が理解を深めるための対話をしていたことです。各カテゴリの指導者が集まっているということもあったかもしれませんが、選手たちよりも指導者同士の声の方がよく聞こえていました。また、指導者同士の共通理解を深めることも事前によく行っていたそうです。例えば、インサイドマンのOFFステップに関して、どのようなステップを主にして1対1を行うかを指導者でビデオを観て研究したとのことでした。

練習は選手も指導者も関係なく、年齢も上手い下手も関係なく、「チーム一丸」となり行

っているように見えました。バスケットの技術だけではなくバスケットに取り組む姿勢（選手からも指導者からも）を学ぶことができ、考え方の幅がすごく広がりました。海外のチームの練習では指導者同士がよくコミュニケーションをとっていると聞きました。日本でも縦（各カテゴリ）のつながりの中での共通理解をもっと深める必要があります。

練習内容とポイントを列記しておきます。

- ・ウォーミングアップ（ダイナミックストレッチ）
- ・ドリブル（ボール1個→ボール2個）
- ・DFフットワーク（1線から2線・2線から3線へのジャンプ・トゥー・ザ・ボール）
ミニの指導者の方が指の使い方・足の動かし方・ビジョンの取り方などを細かく丁寧に指導されていました。
- ・DF練習（2対2でクローズアウトからドライブ→3線ヘルプ）
- ・ハーフコート4対4で前のメニューの確認
DFと同時にOFFの修正点を確認（生徒同士でよく話していた）
- ・ディナイDFからドライブ→レイアップをブロックショット
DFはOFFと胸を合わせてベースライン側の手でブロックショット
- ・ジャンプストップドライブからオーバーハンドシュート
レイアップではなくオーバーハンドシュート（ファウルをもらうため）
- ・側線速攻の練習（5対5から5対0→フリースローから5対0）
国体に向けてOFFはエイトクロスで攻めていた。（新潟のチームへの対策）
サイドラインに人とボールが来るように。シューターは速攻でも自分のタイミングでシュートを狙う。インサイドはリングに向かって真っすぐ走りポストフライ。
- ・ピックスクリーンに対するDF（ファイトオーバー・スライド・スイッチアップ）
ファイトオーバー→スクリーンを壊す。OFFの間に腕、肩を入れる。かかってしまったら反転して（フロントターン）抜ける。
スイッチアップ→アップをしたらボールを触る（スティールを狙う）OFFはスイッチアップが遅ければ間を割ってドライブをする。
- ・インサイドのOFFフットワーク（近年の足羽高校は大型化しているとのことでインサイド練習を重点的に行っているとのことでした。足羽高校の戦い方が出来なくなっているとのこと・・・）
ローポストからミドル方向へ2ドリブル（クロスステップ）→ジャンプストップ（背後のDFが左右どちらにいるか確認）→ドロップステップからシュート
アウトサイド選手はシチュエーションシューティング
- ・自主練習
体幹トレーニングや筋力トレーニング、シューティングを各自行っていた。

3日目、北陸高校の練習を見させていただきました。各部活動専用の体育館が昨年完成したとのことで、実業団並みの大変立派な体育館で各部活動が練習していました。

北陸高校も足羽高校と同様、北信越ミニ国体に向けて少年男子の練習を行っていました。当たり前のことではありますが、別メニューを行っていた選手たちはコートでプレーしている選手たちをしっかりと見て、声をかけ、盛り上げることもしていました。選手一人ひとりにチームの一員だという自覚があり、それが全国チームだというプライドを生み、コートでのプレーに繋がっていくのだと思います。

練習メニュー

- ・ストレッチ
- ・体幹トレーニング・縄跳び
1分間体幹トレーニングと1分間縄跳びで1セット。6セット行う。
- ・ダイナミックストレッチ、フットワーク

かなりの種類のストレッチ、フットワーク、トレーニングがあり、目の周りの筋力トレーニングまでやっていたことには驚きました。ビジョンを確保するためにやっているとのこと。

- ・DFフットワーク（1線から2線・2線から3線・3線から1線など6種類）
- ・オールコートボール転がし1対1、オールコートドリブル1対1→ピボット（ボディコンタクト）
- ・ゴール下シュート
ゴール下シュート→ミドルポストシュート→ハイポストからパワードリブルシュート
- ・スクエアパスからレイアップ
- ・3メン
リターンパスからレイアップ→ワンパスでレイアップ（30分以上行っていた）
- ・オールコート4対3から4対4
（ドリブルあり→片方チームドリブルなし→両チームドリブルなし）
スムーズにボールダウン（パスダウン）すること、スペースをうまく作りそれを利用して攻めることに関してかなり指導されていたように思います。
- ・ダッシュ（1往復半・2往復半）
- ・股関節トレーニング
- ・ストレッチ
- ・各自シューティング

林先生も久井先生も共通して選手ができないことは何度もやり直しさせていた姿が印象的でした。林先生の「選手ができないことを怒ることはすごく簡単なことであるが、それを怒らぬにいかにか選手に張り付いて、できるまで粘り強く一緒にやれるかが指導者である。」という言葉が頭に焼き付いています。

今回の道外研修で、今までバスケットに関して学んだことや聞いてきたこと、当たり前だと思ってきたことが、各チーム徹底・追求されていました。目の前で普通のことのように選手たちが実践している姿を見て、難しい技術や戦術ではなく、当たり前の要素がバスケットボールには本当に必要であることを改めて実感しました。

最後に、この度貴重な経験をさせていただいた北海道バスケットボール協会には心より感謝申し上げます。バスケットボールに対する考え方がまた一つ広がりました。さらには、私のような者を快く引き受けてくださって、様々なお世話をさせていただいた足羽高校林先生や北陸高校津田先生、久井先生には感謝してもしきれないほどです。この場をお借りしてお礼申し上げます。

バスケットボールに関してはもちろんですが、様々なお話を聞かせていただいて人間的にも大変すばらしく、人間の器の大きさには感服しました。「教育は人なり」という言葉がありますが、このような指導者にめぐり会えた選手たちもまた、先生方に倣ってしっかりとした高校生であり、指導者の人柄が映し出された選手たちでした。先生方や協会の方々への恩返しのためにも、今回学んだことを最大限活かし、チームを勝利へ導き、いつか全国の舞台へ立てるように努力を続けていきたいと思えます。