



北海道バスケットボール協会  
指導者育成専門委員会  
2014/10/20(月)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 157

## 香川全中を終えて ～11人の挑戦～

斜里町立斜里中学校  
須藤 一雅

全部員数 11 人。練習試合をするための隣町までの移動時間は往復で 5 時間。これが斜里中学校男子バスケット部のおかれた状況です。お世辞にも恵まれているとは言えない状況でしたが、この逆境を乗り越え、香川全中出場という結果につなげた選手達を、私は誇らしく思います。全中という夢舞台自体はコーチとしてプレーヤーに思うようなプレーをさせてあげることができず、悔しい思いばかりが残りましたが、全国で戦ったという素晴らしい経験と共に改めて勝利することの難しさを痛感させられる大会でもありました。

正直私は指導者としても駆け出しで、諸先輩から比べればまだまだ浅はかなところもありますが、今回、このように香川全中の体験記を紹介させていただける場をいただきましたので、僭越ながら斜里(知床)という北海道の東端から全国へのチャレンジを紹介させていただこうと思います。

### <チームの約束事>

①練習の目的を考えること ②人との約束は守ること ③応援されるチームになること 以上の 3 点がこのチームを指導するに当たり徹底して子どもたちに言い続けて生きたことです。

#### ① 練習の目的を考えること

これはどのチームでも当たり前に行っていることだと思いますが、“何故この練習をするのか”ということ新しいメニューを導入する際は必ず伝えるよう心がけました。本校の平日の練習時間は準備、片づけを除いて実質 1 時間半しか確保できないこともあり、いかに効率よく練習するかが問われました。またこのチームにおいては、特に身長が低かったため豊富な運動量が要求されました。そこで 1 日 3 試合走りきる体力をつけることを目標に、体力トレーニングを多く導入しました。しかし、もっぱらボールを使わない練習が大半であることに加え、なかなか目に見える成果が表れにくい部分でもありましたので、時としてダラけたり、嫌がる選手が大半でした。このように目的が見えない選手が出てきたら、とにかく徹底して個別に話し、コーチの意図を理解させることに努めました。コーチの意図を伝えるという作業は、練習中に限らず試合中にも根気強く行いましたし、今思うと部員が 11 人だから 1 人 1 人に声をかけやすい環境が作れたのかなと考えています。

#### ② との約束は守ること

これは 3 年生が「先生を全国へ連れて行く」と発言したことに端を発します。この

チームの主力選手8人はミニバスの全道大会を制し全国大会出場を果たしています。入学したての1年生の頃に今の発言をしたのですが、私はこの発言を聞き「天狗になっているな」と思ったのと同時に「じゃあ、やってもらおう」と前向きにとらえる部分もありました。おそらくこのチームの根幹にはずっとこの発言があり、いつの間にか子どもたちの間で「先生を連れて行く」というのが合言葉になっていき、先生＝他人という発想から、自分のためだけでなく、誰かのために頑張る姿勢が身につけていきました。そしてこの約束を守るために次に子供たちに話したのが「上手な奴が偉いと思っていたら勝てないぞ」ということでした。上記のような状況でしたので、11人いる中で地区大会や全道大会レベルの試合になると出場することのできる選手とできない選手がハッキリとしているという現状があり、選手たちのモチベーションに差が生まれかねない状況でした。試合に出られる選手はチームのために一生懸命戦うこと、出られない選手は一生懸命支えることで出場している選手の力になるのだということを全員に説き、それぞれ11人に大切な役割があるということを理解させ力に変えていきました。現にベンチの選手たちは少ないながら応援に声を枯らし、プレーヤーを勇気づけるという意味では大きな戦力でした。

### ③応援されるチームになろう

選手たちには何事にもポジティブに考えてほしいという願いを伝え続けました。それは全ての瞬間を大切に、逆境に立ち向かう強さを身につけて欲しかったからです。その結果が応援してもらえるチームになるとも話しました。ですから選手たちにはバスケットボールに打ち込むのは当たり前で、それだけやればよいということではなく学校行事や生徒会活動への積極的な参加、“部活動は普段の生活がしっかりしてこそできるもの”という大前提を話し続けました。斜里という土地柄、練習試合ひとつとっても移動に莫大な時間や費用がかかり保護者や町の補助をいただいています。選手たちにこのような状況を理解させ、自分たちに何ができるか考えさせたところ、自発的に「除雪のボランティアをする」という声が上がリ、冬期間は体力トレーニングがてら町内のひとり暮らしの高齢者のお宅を中心に週に1度除雪をして回りました。与えられた状況を考え、楽しみながら活動する姿勢が評判を生み、自分たちの力に変えていってくれました。

以上の3点を約束としてチームの成長と団結を促しました。しかし、これはどのチームでも当たり前で指導されていることだと思います。その中でもこの選手たちはとにかく素直でした。また幼いころから同じ環境で育った選手が多く、仲間を思いやる優しさを多分に持ち合わせていたため、先輩たちから信頼される存在になったのだと思います。そのような選手たちが一戦一戦を大切に、目の前の試合に全力で取り組む姿勢を貫くことで、全国大会出場という最高の結果が生み出したのではないかと考えています。

### <チーム作りにあたり>

指導者として一番考えたことは、少ない人数で大会を乗り切るための体力をどうつけるのかということでした。“どの選手においても技術はあるが大会を乗り切るだけの体力がない。”これはオホーツクの指導者の先輩方にも指摘されていたことでした。「やみくもに走りこませたところで体力はつくものじゃないし…」と頭を悩ませていたところ、札幌清田中学校を招待して行った北見カップにおいて、高橋先生とお話しする機会がありました。その際にこのような悩みを相談したところ高橋先生から田中孝和トレーナーを紹介していただきました。早速、田中トレーナーに連絡を取り「1日3試合戦い抜く体を作りたい」ということと「170cmでリングに届くだけのジャンプ力をつけたい」などといったような無茶苦茶なお願いをしたところ「大丈夫ですよ」と心強い返事をいただき、理論的にわかりやすく、また具体的に指導してくださり、私も大変勉強になりました。しかし田中トレーナーは札幌の方なので、無理を言って半年に1度都合を付け

ていただくのがやっとでした。そこで本校の体育教諭で陸上部の顧問が田中トレーナーの後輩にあたるため、陸上部と合同練習を行うなどして、田中トレーナーに指導していただいたことを継続して取り組みました。このように徹底して“走る”という動作から無駄を省くのと同時に、強いフィジカルを作ることを心がけました。その結果PGの市橋(徹)はスピードとクイックネス、SGの市橋(和)はモーションの早い左利きのシューターとして頭角を現し、Fも山中、佐藤については、上背はないものの体格のハンデをものともせず、粘り強いプレーと相手との駆け引きを楽しむようになり、力を付けていきました。

<諸大会を通して>

○オホーツク中体連まで

今年のチームは“ミニバスでの全国出場”といった実績がプレッシャーとなり正直、選手たちの重圧は相当のものであったと思います。そのような中で新人戦北海道3位、北海道カップ出場と確実に力を付けていきました。しかし、東海大四中と帯広南町中の壁は厚く、自分たちの調子が良いと思っても毎度跳ね返され自信を持ってないまま新年度を迎えました。しかし3月の北海道ジュニアオールスター大会に2年選抜として主力の4人が、1年選抜として1名が参加し、それぞれが好成績を収め自信を付けてチームに帰ってくることができました。またその際、2年選抜として参加した4人がチームに優勝の経験を伝え、またチームとして活動はできなくとも選抜チームとして同じ指導の下経験を積むことができたことは、間違いなくチームの力を上げることにつながりました。

さらにチームとしての精度を高めるため4月は帯広遠征、GWには旭川トレーニングマッチ、6月には札幌遠征を行いました。この遠征によってオフェンスの合わせとディフェンスのシュートチェックに甘さがあるという課題が浮き彫りになり、中体連まで目的を持って練習することで修正が可能になったように思います。またこの遠征については中学校の指導者のみならず高校の指導者の方々にもまでご協力いただきました。早く遠征に協力してくれた保護者の方々はもちろん、温かく迎えていただき、熱く指導していただいた指導者の皆様方にこの場を借りてお礼申し上げます。

○オホーツク中体連

地区大会はプレッシャーとの戦いでした。特に最大のライバルである北見北光中との戦いは会場が北見ということもあり、応援は北光中一色。試合の立ち上がりはそんな応援の雰囲気にも呑まれプレーヤーたちは委縮し、ベンチで「俺たち悪者だ…」とぼやくほどでした。コーチとしては1on1を徹底してやってくる北光中を相手にマンツーマンディフェンスをしっかりと行い、1-3-1ゾーンディフェンスを得意とする選手たちに“自分たちはゾーンだけじゃない”という自信を付け、上位大会につなげていきたいという狙いをもってゲームに臨みました。しかし、上記のような状況でそれどころじゃなくなり、自分たちのペースをつかむことを目的に早々とゾーンディフェンスに切り替えました。バックコートでのディフェンスをしっかりと行い、がら空きのフロントコートへのロングパスを供給し始めたことにより速攻が増え、足を使う普段通りのバスケットを徐々に展開することで勝負を決めることができました。結果、地区中体連優勝を果たしオホーツク代表としての出場権を獲得しましたが、全道大会に向けては立ち上がりの脆さなど内容的にはまだまだ課題が残るものとなりました。

○全道大会

オホーツク代表として出場することになった全道大会にむけチームとしては1on1のドライブからの合わせを確認することを中心に取り組みました。全道大会の初戦の相手は旭川永山中戦。体育館の暑さや初戦の緊張の中、オフェンス面でミスはするものの、オフェンスからディフェンスへの切り替えを早くすることと、ルーズボールをとったら速攻を考えるように指示をだした結果、初戦の緊張を運動量でカバーしようというこち

らの意図を十二分に汲んだ戦いを展開してくれました。2試合目は札幌中戦。この試合は結果を見れば10点差ですが、正直スコア以上に苦しい戦いでした。立ち上がりが自分たちの予想以上に良い展開になったために、気が緩んでしまったことがその原因だと思います。1Qにおいて8点リードできたにも関わらず、じわじわと追いつかれてくる展開。また札幌中の選手の能力の高い1on1からの攻撃に自分たちのディフェンスの足が止まり対応できなくなってしまいました。ここが次の日の課題として残った点です。

宿に戻りミーティングではこの日の2試合で出た反省点を伝えました。大まかに書きますと(1)立ち上がりの集中力、(2)どのような展開になっても力を出し切るということ点です。次の日の相手はここまでの戦いで一度も勝ったことの無い帯広南町中学校と東海大四高校中等部です。選手たちに油断はないだろうと思いましたが、それでも勝つために、そして約束の全国への切符をつかませるために、立ち上がりで相手に「いつもと違うぞ」ということを意識させ慌てさせることが必要であること、自分たちのプレーが上手くいったからといって落ち着いている暇はないということをお伝えしました。そして初日の選手達の様子を考えると、いくら念を押しても足りないくらいに思えました。

一晩明け準決勝の帯広南町中戦。ここからは11人の未知への挑戦でした。作戦はゲームのスタートから2-2-1のゾーンプレスを使掛けた相手をお慌てさせること、ハーフコートからは1-3-1を使うと思っているであろう相手に対しマンツーマンで真っ向勝負を挑むことを指示しました。そしてもし自分たちが勝てる可能性があるとしたら、それは5点差以内での勝負になるから思うように点数が取れなくても落ち着いてプレーをすることを伝えました。試合が始まると立ち上がりから南町中の猛攻に合い連続ゴールを決められます。しかしプレスを出すタイミングを伺っているようでしたので、一度タイムアウトを取り、相手の流れを切ったうえで、「自分たちのディフェンスを試してからが本当の勝負だ」ということを伝えました。するとGの市橋兄弟の1線目のプレッシャーが効き始め、相手のパスコースを読み切った佐藤がことごとくスティールを成功させ速攻につなげていきました。一進一退の攻防が続く中今まで一度も勝ったことがなく、大差で敗れていたという事実を忘れるくらい試合に没頭し、両チームの保護者はもちろん、会場中の観客の皆さんの注目を集める好ゲームを展開させてもらいました。(もちろん私はゲームに集中し、そんな周りの様子を意識する余裕はありませんでしたが…)最後まで攻めきる姿勢を見せることを選手たちに約束させ、最終的には1点差で勝つという素晴らしいゲームを経験させてもらいました。選手たちの頑張りはもちろんですが、私たちにとって帯広南町中という素晴らしい対戦相手でありライバルと戦えたことが自分たちの力以上のものを引き出してくれたと思っています。コーチの安達先生をはじめ選手の皆さん、そして応援していただいたみなさんへ心より感謝申し上げます。

決勝戦は東海大四戦。正直準決勝を戦い抜いたことにより体力がもう残っていませんでした。しかし、選手たちは「何もやらないまま終わっては南町中に申し訳が立たない」と気力を振り絞るものの、佐藤、市橋(徹)の足の捻挫なども重なり苦しい展開でした。攻め手も山中による1on1は相手のマークを外しきれぬまま強引に攻めるため良いプレーができず、市橋(和)の3Pもリズムよく打てないために決まらない。チームとしての歯車がかみ合わず終わってしまい、応援していただいた皆さんに申し訳ない気持ちになりました。しかし、どんなに苦しい状況でも決して弱音を吐かず、怪我をしている選手同士もベンチでお互いを励まし合い、奮い立たせ合う姿は確かに成長を感じ取れた瞬間でもありました。

#### ○全国大会

全中に向けての取り組みは原点回帰を考えました。準備期間の短さや選手達の怪我の様子などを考慮し、無理矢理練習試合を入れケガを悪化させるリスクを負うことよりも、一にも二にもフィジカルを強くすることを目的とし、黙々とトレーニングに励みました。そして出発。高松空港に到着後、東海大四高校の佐々木先生、中等部の島村先生を頼って尽誠学園高校と連絡を取っていただき、練習会場としてお借りしました。高校のカテゴリーの全国レベルの選手達の練習を目の当たりにし、選手たちも私自身も喜び



を胸に最後の調整に取り組みました。このような機会を作っていただいた佐々木先生、島村先生、体育館を快くお貸しくださった尽誠学園色摩先生に心より感謝申し上げます。

予選リーグ1戦目は内宮中戦でした。これはおそらくお互い考えていたことだったと思いますが、予選リーグが斜里と内宮中と実践学園という3チームからなるリーグ戦だったため、決勝トーナメントに上がるには是が非でもものにしたいゲームでした。立ち上がりはハーフコートからのマンツーマンでスタート。緊張で硬いかと心配していましたが、選手たちは思っていた以上にしっかり足が動き、相手の落としたショットを回収し速攻につなげるという得意のパターンを展開することができました。しかし試合が展開していくにつれ内宮中のアウトサイドのショットが決まりだし、勝負所でことごとく得点に結び付けられ結果59-51という8点差での敗戦。前半リードしていただけに選手たちはショックを受け声も出せない状況でした。しかしアシスタントとして一緒に引率してくれた渡辺先生が一生懸命選手たちに声をかけ、また遠い地北見から応援に駆け付けてくれた北光中学校の大槻先生や保護者の皆様の存在が選手たちにもう一度戦う意志を取り戻させてくれ、2戦目の実践学園との戦いに臨みました。選手たちは北海道では経験したことの無いサイズ感やスピード、全てにおいて自分たちの一回りも二回りも上の相手に対し最後まで腐ることなく戦い抜きました。ずっとテーマに掲げていたフィジカルの強さを発揮し、Fの山中、佐藤は自分よりも10cm近く大きい相手からリバウンドを奪うなど練習の成果も見せました。Gの市橋兄弟は息の合ったコンビプレー、練習してきたドリブルスクリーンからの展開を随所に見せ、それまでの練習を如何なく発揮しました。しかし結果は80-45で敗戦。予選リーグを突破することができませんでした。

試合後、決勝トーナメントに進出できず悔し涙を流している選手もいました。私も思わず涙腺が緩みそうでしたが、それは結果について悔しいからではなく、私たちを全国に連れてくるという約束を果たしてくれた選手たちを誇らしく思えたからだと思います。気持ちが落ち着いたとき選手たちは口々に「高校でも全国を目指したい」と声を出して言ってくれました。次の夢を見つけ、そしてまた飛び越えてくれるであろう選手たちの成長に素直に驚かされ誇らしく思えた素晴らしい大会でした。

<終わりに…>

今回の全国大会への道のりはいろいろな方々のお力をお借りし実現しました。人数も少なく、また練習試合をするにも隣町まで遠く、移動に困っている私に温かく声をかけてくださり練習試合の相手となってくださった美幌北中学校(現・雄武町立沢木小学校)の竹内先生、2年北見選抜のヘッドコーチとして指導に当たってくださり、また全国大会当日は会場まで応援に駆け付け勇気づけてくださった北見北光中学校の大槻先生には感謝の気持ちしかありません。全道大会においてはオホーツクの指導者の諸先輩方が応援に駆け付けてくださり一丸となって対戦チームをスカウティングして下さるなど、ご協力いただき本当に心強かったです。

また資金面においては北見地区バスケットボール協会の皆様や北見地区ジュニアバスケットボール連盟をはじめたくさんの方々のご厚意に支えられこの大会に臨むことができました。この場を借りてお礼申し上げます。

そして今まで斜里中学校の男子バスケットボール部に関わってくださった方々、特に練習試合のたびに嫌な顔をせず車出しを協力して下さり、さらには大会当日会場でサポートをくださった保護者の皆様に感謝の気持ちで一杯です。自分一人だけの力では、全道大会準優勝、そして全国大会出場という結果に結びつけることは到底できませんでした。私たちを支えてくださった全ての人々に感謝します。

ありがとうございました。

HBA (北海道バスケットボール協会) 指導者育成専門委員会