

バスケットボールにおけるチームビルディングについて

— 天理大学男子バスケットボール部の オフENSEビルディングに着目して —

A Study on Team Building in Basketball

— Focus to Offense Building of Tenri University Basketball Team —

伊藤 淳*

Jun Ito

バスケットボールは、相対する2チームが一定時間内に得点を争うゲームであり、相手チームより多くの得点を取り、試合に勝つための重要な要素の1つとしてオフENSE戦術が挙げられる。そこで本研究では、天理大学男子バスケットボール部のオフENSEビルディングに着目して、如何にしてチームオフENSEを決定し、構築しているのかを明らかにすることで、今後、チームオフENSEを構築する際の有効な指針を得ることを目的とした。

キーワード：オフENSEビルディング、戦術分析、パターンオフENSE

I. 緒言

バスケットボールは「ボールの所有とシュートの攻防をめぐり、相対する2チームが、同一コート内で同時に直接相手と対峙しながら、一定時間内に得点を争うゲーム」¹⁾である。従って、試合に勝つためには、オフENSEはシュートを成功させて相手チームよりも多くの得点をとらなければならない。オフENSEにはボール所持者とボール非所持者が存在するが、吉井は「ボール所持者は、もし防御者によってマークされていないならば『シュート』し、マークされているならば『パス』しなければならない」²⁾、さらに、「ボールを持ったら、まずゴールに向く」ことが大切であり、このことはボールを所持した場所がゴールから遠い場合、『抜いてドリブル・シュート』を指導するための効果的な方法となる²⁾と述べている。つまり、ボール所持者の役割は常にシュートを狙いつつ、パスをするべき相手を見つけ、さらに、ディフェンスを抜いてシュートをするチャンスを窺うのである。一方、ボール非所持者について吉井は、「ボールを所持しない4人の攻撃者は、まず『誰がパスをうけるべき人』であるかを知らなければならない」³⁾そして「5人のチームのメンバー

*流通科学大学商学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町3-1

(2012年2月29日受理)

©2012 Journal of the Center for Liberal Arts

は、互いに協力する可能性をもつ5人であると同時に、互いにじゃまし合う可能性をもつ5人であるということを忘れてはならない」³⁾とチームワークの発達を促し、5人が邪魔し合わないようにする必要性についても言及している。これらのことから試合に勝つためには、ボール所持者が役割を果たすことと同時に、ボール非所持者はよりよいチームワークを発揮しなければならないということが推察される。そして、シュートを成功させるための方法の1つとして、いわゆる、オフェンス戦術を練習し、より効果的なオフェンス戦術を採用しなければならないのである。稲垣⁴⁾や内山⁵⁾が戦術の重要性を指摘していることや、バスケットボールコーチングバイブルにおいて、ディーンズミスをはじめとするアメリカの著名な多くのコーチがオフェンス戦術を紹介⁶⁾していることもその重要性を示すものであろう。

バスケットボールのオフェンス戦術を、ボールを所持してからの時系列で考えると、まず第1にファーストブレイクが行われ、続いて、セカンダリーブレイク、そして、ハーフコートオフェンスとなる。当然のことながら、全てのオフェンスにおいてこのような順番で行われるのではない。例えば、ファーストブレイクだけでシュートが打たれることもあれば、ファーストブレイクからハーフコートオフェンスへ移行してシュートが放たれることもあるように、様々な状況があると思われる。先のハーフコートオフェンスの戦術は一般的にディフェンスに応じた状況判断によってプレーされる「フリーランスオフェンス」と、一定のパターンが決められている「パターンオフェンス」(セットオフェンス)とに大別されて考えられている。

フリーランスオフェンスは現在、モーションオフェンスという呼ばれ方が一般的である。モーションオフェンスは「アメリカでは1960年代から徐々に用いられ、70年代には最もポピュラーな攻撃法」⁷⁾として普及している攻撃法である。しかしながら、日本においてその攻撃法がそのまま採用されるのかというところではなく、問題点が指摘されている。それは「その最も重大な問題は、アメリカで紹介されているモーションオフェンスの規則をそのまま導入すると、フリーランスどころか、まったく攻撃にならず、プレーヤーは何をして良いかわからないまま右往左往する状態になる」⁸⁾ということである。吉井はモーションオフェンスの長所を「そこに何も再現しようとするもの(『パターン』)がないから状況判断が正しくできて、臨機応変のプレーができるし、考えてプレーするのではなく、感じてプレーするので、より力強くプレーすることができる。そのうえ、プレーヤーを一つの型にはめ込まないので、各自のもつ特技特徴を生かすことができる」⁹⁾と長所を認めつつも、「ときには、味方同士がお互いのプレーを妨害することがあり、お互いの協力の仕方が必ずしも、最も効果的な方法になるとは限らない」¹⁰⁾と、その短所についても指摘している。また、2006年に日本で開催された世界選手権大会において、優勝候補であるアメリカチームがモーションオフェンスを行ったが、徹底したチームオフェンスで戦ったギリシャチームに負けたことも、モーションオフェンスのリスクとして指摘¹¹⁾されているようである。

一方、パターンオフェンスは攻撃法の発達において最初の段階で考案され、その後、あるパター

ンオフェンスを展開しながら、シュートができないときに、同じパターンを連続して行うことができるというコンティニューオフェンスが考案された¹²⁾。吉井は「セットオフェンスにおける消極的な協力計画（お互いがじゃまし合わないことの計画）は、それをプレーするプレーヤーの技術的段階にはほとんど関係なく、誰にとっても必要であり、また誰に対しても有効なプレーとなる」¹⁰⁾と述べ、技術レベルに関係なく、有効な戦術であることを指摘している。さらに、「攻撃法がより科学的に組織され、それが完全にマスターされれば、より効果的な攻撃法になるはずである」¹³⁾と、消極的な協力計画を理論に裏付けすることにより、より効果的な攻撃法になるという見解を示している。

II. 目的

前述のように、バスケットボールには様々なオフェンス戦術が存在しているが、我が国においては、ファーストブレイクを中心に攻撃したり、モーションオフェンスを採用したりしているチームが多いように思われる。二杉は、我が国の高校バスケットボール界における強豪チームの現状として、「走って、跳んで、シュートを打つといった単調なプレーの繰り返しが主流である」¹⁴⁾と指摘し、高校の男子チームにパターンオフェンスを実際に指導した際に、量的経験が必要であるとしながらも、チームへの良い影響や方向付け、新しい発見にもつながっている¹⁵⁾という見解を示している。我が国の大学男子バスケットボール界において、パターンオフェンスを中心にしたオフェンス戦術を採用している数少ないチームの1つに天理大学男子バスケットボール部が挙げられ、関西選手権大会では2008年、2009年、2010年に3連覇、西日本大会では2008年、2010年優勝、関西リーグ戦では2009年、2010年に2連覇、全日本選手権大会では2008年第6位、2009年第5位、2011年第3位という好成績を残している。このようなチームのオフェンスビルディング、つまり、オフェンス戦術を分析するだけではなく、如何にしてオフェンス戦術を決定し、チームオフェンスを構築しているのかを明らかにすることは非常に重要なことと思われる。そこで、本研究では、天理大学男子バスケットボール部のオフェンスビルディングの実態を把握することで、今後、チームオフェンスを構築する際の有効な指針を得ることを目的とした。

III. 方法

筆者は2008年から2010年までの3年間、天理大学男子バスケットボール部のアシスタントコーチとしてチームに携わっていた。その当時の練習に関する資料を中心に考察を進める。その内容は、まず第1にオフェンスコンセプト、第2に年間計画、第3に練習の組み立て方、第4に1日の練習、第5にパターンオフェンスとシューティングドリルであり、これらについて明らかにしていく。

IV. 天理大学男子バスケットボール部のオフェンスビルディング

1. オフェンスコンセプトについて

天理大学男子バスケットボール部の監督（1981年～1989年、1996年～現在）である二杉氏はハワイ大学へコーチ留学した経験があり、その大学を選んだ理由の一つに、「天理大学の境遇に、ハワイ大が似ていて、参考になる部分が多く、帰国後に実際の指導にフィードバックできるのではないか」¹⁶⁾ ということを挙げている。NCAAの強豪校は優秀な選手をリクルートすることにより成立する戦術を採用しており、ハワイ大学は恵まれない戦力でありながらも、パターンオフェンスを採用するような戦術を工夫することによりNCAAトーナメントに進出してくるチームである。天理大学も優秀な選手を強豪校からリクルートできる状況ではなく、試合に勝つためにはオフェンス戦術を工夫する必要があり、パターンオフェンスを採用したのである。吉井は、パターンオフェンスを行う際に基礎技術が不完全な状態では絵に描いた餅になる場合が多く、その実際の効果を多くは期待することができない¹⁷⁾ という否定的な見解を示しつつも、「個人の特技を生かすことを中心にパターンオフェンスを計画すれば、絵に描いた餅になるとは限らない」¹⁸⁾ と述べている。二杉氏は「個性をつなぎ合わせてチームになりますから、バスケットボールはまたそういうことができる種目です」¹⁹⁾ という考えを示していることから、個人の強みが生かせるように、パターンオフェンスを採用し、構築していると思われる。パターンオフェンスを繰り返すオフェンスはコントロールオフェンスやディレイドオフェンスとも呼ばれ、稲垣はそのオフェンスが実施されている一般的な状況を説明しながら、「相手方が短身チームであり敏捷な動きを継続的行なうことにより、ゲームの指導権をかくとくしようとしており、このオフェンスを採用すれば特に効果的である」²⁰⁾ と述べている。また、吉井はコントロールオフェンスについて、「ボールの所有を得るやボールをできるだけコントロールし、ミスなくプレーしつづけて、チームだけできるベスト・ショット・チャンスの上に、ショットする」²¹⁾ と説明し、その最大の長所として、「ゲームのテンポを自チームのテンポで展開することが、多くの場合より容易であること」²¹⁾ を挙げている。従って、コントロールオフェンスは能力の高い選手によって素早い動きでゲームを優位に展開しようとする相手に対して有効なオフェンスといえるであろう。二杉氏は「やはり、2000CCクラスの排気量、バスケットでいえば走力やスタミナですが、それらが上のチームに真っ向から走り合いをしたら、絶対に勝てない。勝つためには相手の長所を出させないように、ゲームのペースを落とすことが大きな一つの方法なのです」²²⁾ と選手の運動能力を自動車の排気量に例えて、運動能力の低いチームが、運動能力の高いチームに勝つためのオフェンス戦術の一つとして、コントロールオフェンスを採用している理由について説明している。また、コート上の5人が時間をかけながら、チームプレーを行う方が、選手のモチベーションを高めるという効果もあるようである。このようなことから、二杉氏はパターンオフェンスを繰り返し、オフェンスのリズムをコントロールした戦術を採用したと考えられる。

また、天理大学男子バスケットボール部のパターンオフェンスには、スクリーンプレー²³⁾が多く組み込まれている。ポブ・ナイトは「ゲームではスクリーンがいちばん重要な要素だと考えている。それは、ディフェンスにとってスクリーンに対するディフェンスがいちばん難しいからだ。動き（モーション）によりパスが加わってこそ的確なショットができるのだが、さらにスクリーンがそれに加わるなら、的確なショットチャンスはもっと増えるだろう。」²⁴⁾とスクリーンプレーの重要性を指摘している。天理大学男子バスケットボール部においても同様に、より良いシュートチャンスを得ることを可能にしていると考えられる。さらに、パターンオフェンスはチーム内でシュートを打つタイミングが分かりやすいため、オフェンスリバウンドを獲得しやすいという副次的効果もあるようである。

このように、より良いシュートチャンスを得るためにスクリーンプレーの多いパターンオフェンスを、選手の運動能力差を補うためにコントロールオフェンスを採用することで、攻撃回数を減少させ、僅差のゲーム展開に持ち込み、勝機を見いだそうとすることが、天理大学男子バスケットボール部のオフェンスコンセプトと考えられる。

2. 年間計画について

表1は天理大学男子バスケットボール部の年間計画である。この表の「練習内容の割合」における「体力」「技術」「戦術」とはそれぞれの向上を主目的として行われる練習を示し、「技術」は分習法で行われ、「戦術」は全習法で行われている。分習法とは「課題全体をいくつかの部分に分けて部分ごとに練習して積み重ねていき、最終的に全体としてまとめる方法」²⁵⁾であり、全習法とは「学習しようとする課題全体をひとまとめにし、それをくり返し練習する方法」²⁶⁾である。また、年間計画には「準備期」「試合期」「移行期」の3つの周期があり、準備期はさらに「一般的準備期」と「専門的準備期」に分けられる。「一般的準備期」とは、体力的には一般的・全面的なものが中心となり、技術的には中心となる一般的訓練での動きの器用さや、運動学習能力（調整力）、および関節運動の可動性を拡大しこれを深めることに主眼が置かれ、試合期の運動は全く含めないか極めて少ないものとなる期間²⁶⁾である。「専門的準備期」とは、目標とする技術的・戦術的課題を可能な限り解決し完成させる様に、専門的な訓練生の向上にトレーニング内容を集中させてゆく期間²⁶⁾である。「試合期」とは、一連の基本的な試合が組み込まれる期間である。「移行期」とは、トレーニングと試合の累積的作用が、全体に対してマイナスに作用することを防止する目的で、積極回復をその中心的課題としている期間²⁶⁾である。このような3つの周期を繰り返して年間計画が立てられている。

1年間の大会スケジュールは関西選手権大会が4月下旬から5月初旬、西日本選手権大会が5月下旬から6月初旬、関西リーグ戦が9月から10月中旬、全日本大学選手権大会（インカレ）が11月下旬から12月初旬にかけて開催されている。この他に、12月中旬に関西新人戦、1月初旬

第2試合期終了後は、約7週間の移行期になる。その後、第2周期が行われるが、練習内容及び、トレーニング割合は第1周期と同じような練習内容となる。そして、第2周期終了後は11週間の移行期になり、その後、再び第1周期が開始される。

練習内容の割合において、「体力」の割合は一般的準備期では高いものの、その後、極端に減少している。これは、一般的準備期で試合に必要とされる基礎体力を養い、その後は、各自でトレーニングに取り組んだり、「戦術」練習を行うなかで体力を維持、向上できるようにしたりしているためである。また、専門的準備期中頃から試合期にかけて「戦術」が高い割合を示している理由として、後述する、全習法を中心とした練習の組み立て方であることが挙げられるであろう。

天理大学男子バスケットボール部の練習期間は年間を通じて8ヶ月半ほどである。一般的には一年中を通して練習を行うチームが多く、それと比較して非常に短いと思われる。二杉氏はこのような短期間に限定して練習することをシーズン制とし、「シーズン制の導入は身体を癒すことと同時に、選手のモチベーションを高めるという効果をもたらしました」²⁷⁾とその有効性を述べている。移行期であるオフシーズンは3ヶ月半程有り、長期休暇の練習では5日間の練習で1日のオフが取り入れられる。オフシーズンの選手の過ごし方は、ウエイトトレーニングやシューティング、ピックアップゲーム²⁸⁾などを行ったりしてボールや動きの感覚が最低限維持できるようにしている。このように、オフシーズンであっても完全にバスケットボールの練習を中断するのではなく、選手が自主的に練習を行い、自分の身体を練習再開に向けてコントロールし、準備をしているのである。

3. 練習の組み立て方について

バスケットボールの練習の組み立て方において、一般的には分習法でいくつかの課題を練習した後、全習法で練習する機会が多いように思われる。この他に勝田は、「ゲーム・ライク・プラクティス」²⁹⁾、「ヴィルブルー方式」³⁰⁾等を挙げている。「ゲーム・ライク・プラクティス」とは、練習の初めから終わりまで、ゲームのようなシナリオで構成する練習であり、「ヴィルブルー方式」は練習の構成はすべてゲーム形式で行われ、正確な動作づくり、判断力、チーム全員の状況認知とプレー選択の意思統一などの行うべきプレーのどれか一つをテーマとして選び、コーチが動きながら攻防練習を繰り返すものである。また、小野は短期から長期的観点に至るまですべては逆算の発想で考えることができるとし、「M-T-M Method」(Mach-Training-Mach Method)³¹⁾を提唱している。これは、理想とするゲームから逆算して現状とのギャップをトレーニングで埋めようとするものである。

このような練習の組み立て方がある中で、二杉氏は、スクリメージ³²⁾を行い、そこで足りない要素を補っていくというものである。つまり、全習法で全体練習を行った後、分習法で修正すべき部分を身につけていくというものであり、先述の「M-T-M Method」と類似している。二杉氏

はこのような練習の組み立て方をする理由として、「すでに身につけている技術練習を画一的に行わせることは時間とモチベーションのロスにつながる」³³⁾を挙げており、R・W・クリスチナらが全習法から分習法へ逆行するメリットとして「楽しい部分を最初に行うことができるので、選手のやる気を高めることができる」³⁴⁾と指摘していることと同じような見解を示している。

全習法で練習を行う際、二杉氏はスクリメージをさせながらプレーを中断して、指導する場面が頻繁に見られる。「こういうケースにはこうしたほうがいい。しかし、こういかないときには、この方法もあるよ」³⁵⁾と選手に指示をしながらも状況に応じたオプションプレーを提案するのである。そして、選手はチームコンセプトを理解しながら、どのような状況でシュートが打てるのか、あるいは打てないのか、その後のオプションはどのようになるのかという確認をし、チーム全体の意思統一が図られていく。これは、先の「ヴィルブルー方式」とも似ており、コーチはリアルタイムでの観察・分析・企画・処理能力・洞察力といった、コーチとして必要とされる様々な能力を高いレベルで要求³⁰⁾されているのである。従って、二杉氏は観察・分析等の結果、練習を中断し、指導をして、チームとしての意思統一を図るという過程を経ながら、チームオフENSEを構築していくと思われる。

分習法の練習において、パターンオフENSEの確認がしばしば行われる。それは単なる動きの確認ではなく、ディフェンスを想定した動きの確認である。したがって、そのスピードは試合と同じような速さがあると同時に、様々なプレーが作り出されていく。実際の試合では想定外のプレーが起こることが十分に予測されることから、想像力豊にプレーの確認をしたり、不測のシチュエーションを設定したりしながら行われるのである。また、パターンオフENSEの中からスコアリングプレーを抽出し、ディフェンスのいない状態でのシューティングドリルも練習に取り入れている。この練習はパターンオフENSEにおける必要な技術を習得するためや、そのポイントを理解させ、意識付けをさせるために行われる。従って、このドリルもディフェンスを想定して実施され、フェイントをしてからのシュートやオプションプレーへの移行など様々な状況が作られながら進行していく。これらの他に分習法では、前回の練習において成功しなかったプレーを修正したり、反対に成功したプレーをより良くしたりするために、フィードバックドリルと呼ばれるドリルを行っている。そのドリルは前回の練習評価から考案され、毎回異なる内容が実施される。毎日の練習で変化を加えることは、選手に対して目的意識や刺激を与え、飽きさせずに練習へ取り組ませるためにも重要なことと思われる。吉井がオフENSEの指導の考えについて、「動きの中にふくまれている技術の指導こそ大切であり、パターンの動き方を指導することは誰にでもでき、動きの中に含まれている技術の指導なしでは攻撃法を紹介しただけで指導したとは言えない」³⁶⁾と述べ、さらに「そのように指導するからこそ、攻撃が上手く展開しない場合にはその原因を発見し、すぐに効果的な対策を立てることができる」³⁶⁾と述べているように、二杉氏はシューティングドリルやフィードバックドリルにおいてパターンオフENSEに含まれる練習を通じて技

術を習得させたり、全習法のスクリメージの分析結果から欠点を修正させたりしているのである。このようにパターンオフェンスの中でプレーされる場面を想定し、どのように練習をするべきかという観点から考えられたドリルを吉井が「生きたドリル」³⁶⁾と呼んでいるように、二杉氏は単に書物等で紹介されているドリルを行うのではなく、チームオフェンスの足りない部分を補い、理想とするオフェンスに近づけるために独自に考案したものをドリルとして行っていると思われる。

4. 1日の練習について

ここでは、一般的準備期、専門的準備期、試合期における1日の練習について考察を進める。

表2は一般的準備期の練習例である。この練習は主に長期オフが終わった後の第1週に行われ、全ての内容が「体力」の向上を目的としたものである。

表2. 一般的準備期の練習例

練習内容	実施時間 (分)
1. ミーティング (前回の練習評価と、今回の練習目的等)	10
2. ランニング	30~40
3. サーキットトレーニング	20
4. ラダートレーニング	15
5. ディフェンスドリル	10
6. オフェンスドリル	10
合計時間	95~105

表3は専門的準備期における練習例である。ここでは、「体力」の割合が減少し、「技術」と「戦術」の割合が増加していく。スクリメージの練習時間は60分程度であり、1回の練習時間の半分以上が費やされる。

表3. 専門的準備期の練習例

練習内容	実施時間 (分)	
1. ミーティング (前回の練習評価と、今回の練習目的等)	10	
2. ウォーミングアップ (ダッシュ、ディフェンスフットワーク等)	10	
3. オフェンスドリル (2対2, 3対3、フィードバックドリル等)	20	
4. パターンオフェンスの確認・シューティングドリル	10	
5. スクリメージ (5対5)	① 2点先取	10
	② 4点先取	10
	③ 8点先取	10
	④ 10分ゲーム	30
合計時間	110	

表4は試合期における練習例である。二杉氏が「試合が近づいて一番気にするのは『ケガをさせない』こと。コンディショニングの問題を考えて、練習はどんどん落としていきます」³⁷⁾と述べるように、この時期の練習時間は60分から80分程度となり、非常に短時間になっている。試合の前日で疲労度が高いときは20分から30分程度で終わることもしばしばである。このように短時間で行った場合、疲労の少ない選手は個々で走り込んだりして、体力を落とさないように自分で身体をコントロールしている。

表4. 試合期の練習例

練習内容	時間 (分)
1. ミーティング (前回の練習評価と、今回の練習目的等)	10
2. ウォーミングアップ (ダッシュ、ディフェンスフットワーク等)	10
3. オフェンスドリル (フィードバックドリル等)	0～20
4. パターンオフェンスの確認・シューティングドリル	10
5. スクリメージ (5対5) 30分	30
合計時間	60～80

以上のような練習が実施されているが、共通することはランニングやウォーミングアップを開始する前に、ミーティングが毎回行われていることである。「選手個々では能力の高くないチームですから、戦術、戦略の分析やミーティングなどにはものすごく時間をかけます」³⁷⁾と述べるように、ミーティングで前回の評価と今回の練習目的等を説明することで、練習に対する目的意識を明確にしているのである。

専門的準備期と試合期におけるスクリメージに費やす時間の割合は非常に長いが、スクリメージの内容が若干異なっている。専門的準備期の前半は両チームが天理大学のパターンオフェンスを行う。しかしその後半と試合期においては、試合に主に出場すると思われるメンバーが天理大学のパターンオフェンスを行い、もう一方は対戦チームのチームオフェンスやディフェンス、個々のプレーの特徴を模倣して、スクリメージを行うのである。つまり、対戦チームを分析した結果からスカウティングチームを仕立てて、対戦チームのプレーに慣れさせるために行うのである。このように、対戦チームの分析結果から予想されるプレーの対応を練習し、試合に向けて準備するのである。

5. パターンオフェンスとシューティングドリルについて

ここでは、天理大学男子バスケットボール部のパターンオフェンスとそれを利用したシューティングドリルについて説明するが、はじめに、コート図と記号の説明を行う。図1はコート図のエリアであり、表5はその名称をまとめたものである。表6は図で示される記号例とその意味

である。

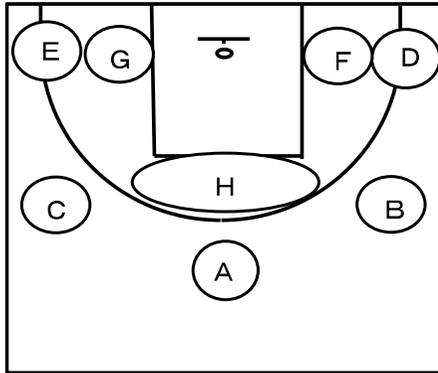


図 1. コート図のエリア

表 5. コート図のエリア及びその名称

エリア	名称
A	トップ
B	右ウイング
C	左ウイング
D	右コーナー
E	左コーナー
F	右ローポスト
G	左ローポスト
H	ハイポスト

表 6. 図の記号例とその意味

記号例	意味
1 (数字)	プレーヤー
① (丸囲み数字)	ボールを持ったプレーヤー
a (小文字アルファベット)	補助者
Ⓐ (丸囲み小文字アルファベット)	ボールを持った補助者
→	ボールを持たないプレーヤーの動き
⋯→	パス
—	スクリーン

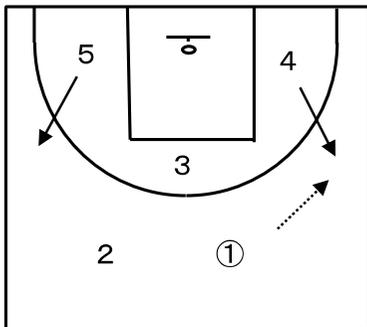


図 2-1. A の展開①

図 2-1 から 2-8 までは「A」と呼ばれているパターン オフェンスである。この特徴はスクリーンとカットがバ ランス良く組み合わされていることと、ディフェンスに 予測された場合の対応策が十分に準備されていることだ る。

この図のような配置から開始され、4 と 5 はウイング へ移動し、4 は①からのボールをレシーブする。

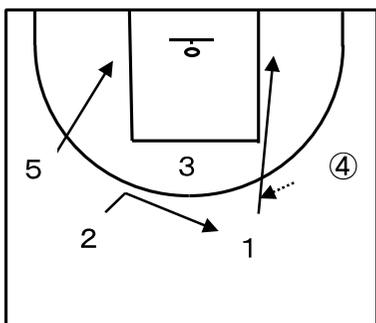


図 2-2. A の展開②

パスをした1はすぐさま右ローポストエリアヘカットする。それと同時に2は1のいた場所へ移動し、④からのボールをレシーブする。

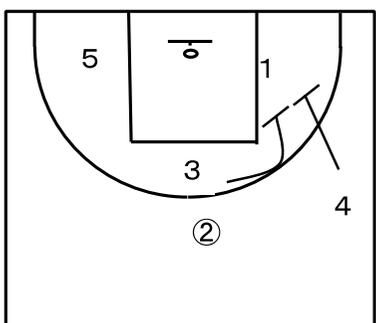


図 2-3. A の展開③

3と4は1に対してダブルスクリーン³⁸⁾をセットする。

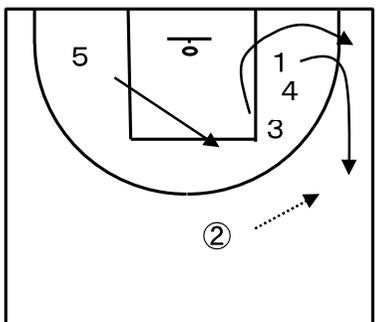


図 2-4. A の展開④

1は3と4のダブルスクリーンを利用し、右ウイングへ移動し、②からのパスを受ける。それに続いて3は右コーナーへ移動、4は右ローポストでポストアップする。その後、5はハイポストヘフラッシュ³⁹⁾する。

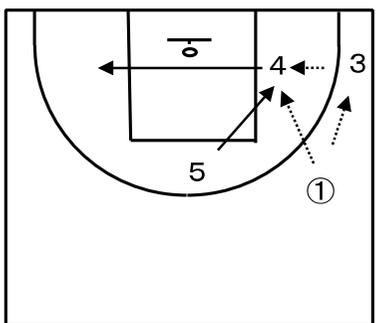


図 2-5. A の展開⑤

①が4か5にパスできない場合、4は左ローポストへ移動し、5は右ローポストでポストアップし、ボールをレシーブする。この時、①は3へパスをして、3から5へパスをしても良い。

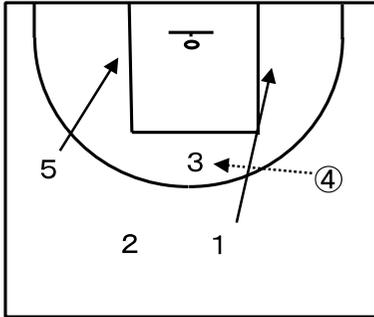


図 2-6. A のオプション①

この図は図 2-2 において④から 2 へパスできない場合のオプション（対応方法）である。このとき、④はハイポストの 3 へパスをして、5 が左ローポストへ移動する。

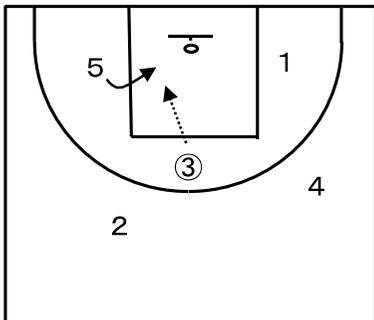


図 2-7. A のオプション②

その後、5 はすぐにポストアップ⁴⁰⁾ し、③と 5 のハイロープレー⁴¹⁾ を狙う。

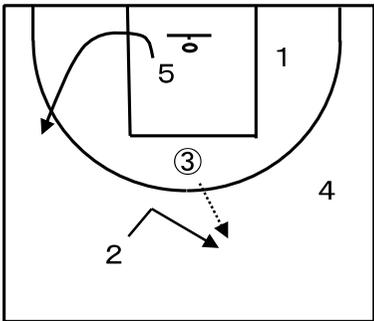


図 2-8. A のオプション③

図 2-7 のプレーが成立しなかった場合、5 は左ウイングへ移動し、2 は 1 のいた場所へ移動し、③からのパスをレシーブする。このときのプレイヤーの配置は図 2-2 と同じになっているため、図 2-3 以降と同じプレーを進める。

このようなオプションは様々な状況を想定し数多く用意されている。

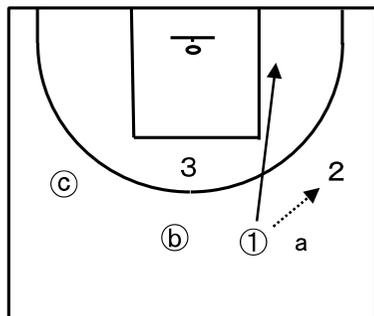


図 3-1. A のシューティングドリル①

図 3-1 から図 3-4 は「A」のパターンオフenseから動きを抽出したシューティングドリルである。

①は 2 へパスをし、ローポストへカットする。

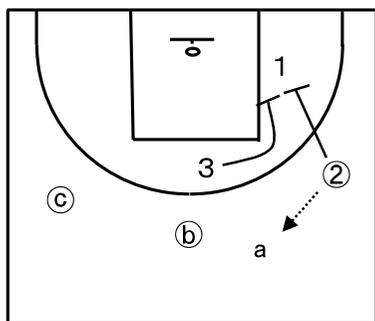


図 3-2. A のシューティングドリル②

②は a ヘパスをした後、3 とダブルスクリーンを 1 ヘセットする。

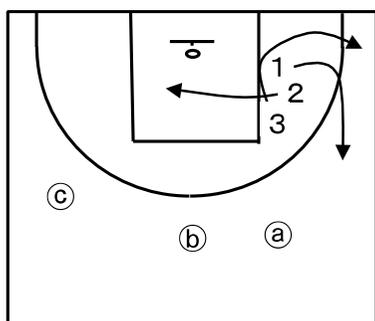


図 3-3. A のシューティングドリル③

1 はそのスクリーンを使用して右ウイングへ、3 は右コーナーへ、2 は左ローポストへ移動する。

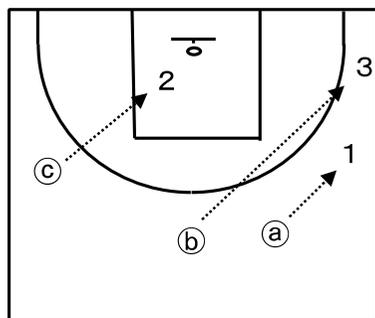


図 3-4. A のシューティングドリル④

①は 1 ヘパス、②は 3 ヘパス、③は 2 ヘパスをし、それぞれはボールをレシーブしたらシュートする。

このようなシューティングドリルは、単にシュートを練習するだけでなく、パターンオフENSEの動きを覚え、スクリーンを成功させるために必要な角度やタイミングを養うこともできる。また、これらのシューティングドリルはフィードバックドリルとして用いられる場合もある。

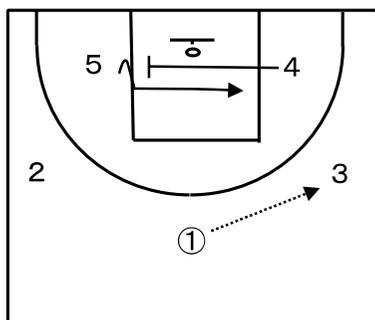


図 4-1. B の展開①

図 4-1 から図 4-4 までは「B」と呼ばれるパターンオフENSEである。このオフENSEはシンプルな動きであるが、スクリーンの数が非常に多く、スクリーン・フォー・スクリーナー・プレー⁴²⁾と呼ばれるスクリーンプレーが含まれている。

①は 3 ヘパスをし、4 は 5 ヘスクリーンをする。5 はそのスクリーンを利用し、右サイドのローポストヘカットする。

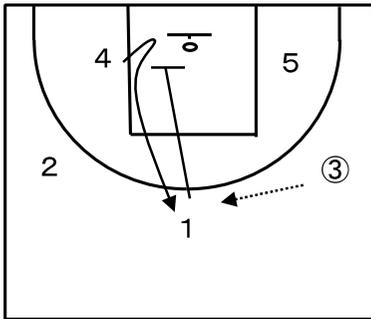


図 4-2. Bの展開②

1は4へスクリーンをセットし、4はトップヘカットする。③は4へパスをする。

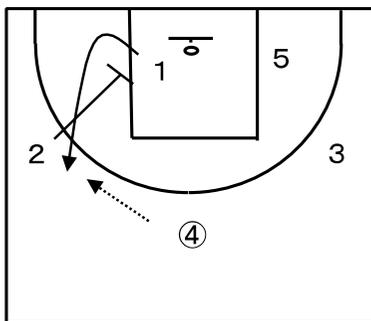


図 4-3. Bの展開③

2は1へスクリーンをセットし、1は右ウイングヘカットする。④は1へパスをする。

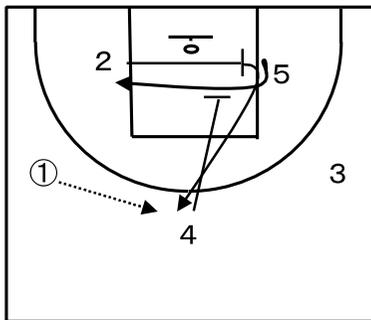


図 4-4. Bの展開④

この図は、図 4-1、4-2 を逆サイドで行ったものであるため、以降の動きは同じものになる。

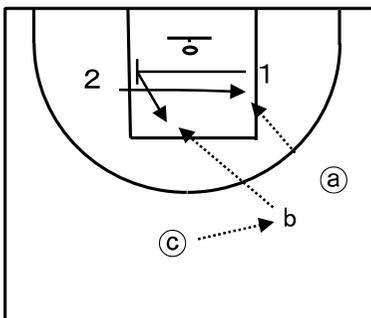


図 5-1. Bのシューティングドリル①

図 5-1 から図 5-5 は「B」のパターンオフenseから動きを抽出したシューティングドリルである。

◎からbへパスがされたら、1は2へスクリーンをセットし、2は逆サイドのローポストへ移動する。2は◎から、1は◎からボールをレシーブしてシュートする。

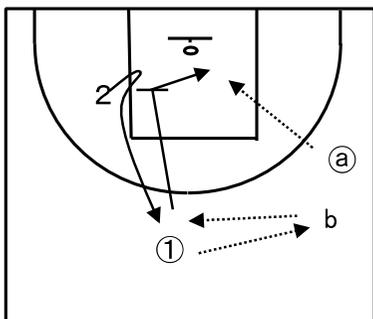


図 5-2. B のシューティングドリル②

①はbへパスをしたあと、2へスクリーンをセットし、2はそれを使用してトップヘカットする。そして、1は④から、2は⑤からボールをレシーブしてシュートする。

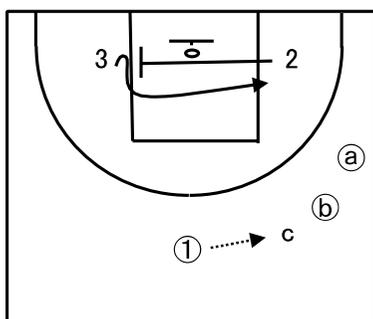


図 5-3. B のシューティングドリル③

①がcへパスをしたあと、2は3へスクリーンをセットし、3はそれを利用し、右ローポストヘカットする。

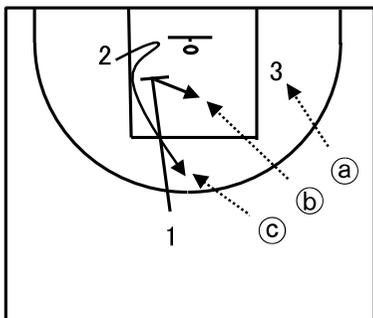


図 5-4. B のシューティングドリル④

1は2へスクリーンをセットし、2はトップへ移動する。そして、3は④から、1は⑥から、2は③からボールをレシーブしてシュートする。

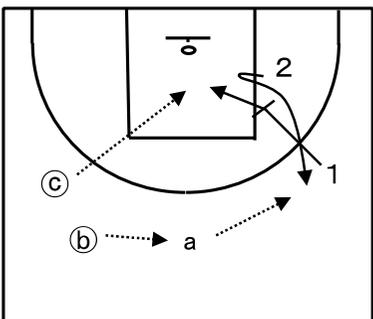


図 5-5. B のシューティングドリル⑤

⑥からaへパスがされたら、1は2へスクリーンをセットし、2は右ウイングヘカットする。2は④からボールをレシーブしてシュートをする。そして、1はゴール下ヘカットし、③からボールをレシーブしてシュートする。

本章において、2種類のパターンオフェンスについて説明した。天理大学男子バスケットボール部のパターンオフェンスの数は様々な状況に対応させるため30種類以上あり、さらにディフェンスに応じたオプションプレーを加えると倍以上にもなる。これらのパターンオフェンスは試合で全て用いるわけではなく、相手チームの分析結果から得たウィークポイントを攻撃するためや、試合展開に応じて、数種類の最適なパターンオフェンスが決定されるのである。また、多くのパターンオフェンスを練習することで、幅広い技術が習得できることや、選手が新しいパターンを覚えることで刺激を受け、モチベーションが高められるという効果もあるようである。

V. まとめ

天理大学男子バスケットボール部におけるオフェンスビルディングについて考察を進めてきた。それらをまとめると、以下のようになるであろう。

1. オフェンスコンセプトは、パターンオフェンスを繰り返すことで、攻撃回数を減少させるというコントロールオフェンスであり、そのパターンオフェンスにはより良いシュートチャンスを得るために多くのスクリーンプレーが組み込まれていた。コントロールオフェンスを採用した理由は、運動能力の低いチームが高いチームに勝つためであった。
2. 年間計画は、「体力」の向上を目的とした練習を行う時期と、「戦術」の向上を目的とした時期が明確に分かれており、その時期の多くが「戦術」の向上を目的としていた。また、練習期間は8ヶ月半ほどであり、1年を通じて練習を実施する我が国の風潮とは一線を画する短い期間であった。オフシーズンは選手が自主的に練習を行い、練習再開に向けて準備を整えていた。
3. 練習の組み立て方は、全習法によるスクリメージを中心に練習を行い、足りない部分を分習法で練習していた。全習法では、練習が頻繁に中断され、選手に対しての指示や提案を通じて、チームとしての意思統一が図られていた。分習法では、不完全なプレーを修正し、理想のチームオフェンスに近づけるために独自のシューティングドリルやフィードバックドリルが考案、実施されていた。
4. 練習時間は、何れの時期においても2時間以内であり、試合期においてはコンディションを考慮して60～80分であった。短時間で練習は終えるが、各選手は自主的に体力トレーニングに取り組んでいた。練習の最初は必ずミーティングを行い、練習の目的等が明確に示されていた。専門的準備期の後半と試合期のスクリメージは、対戦チームの分析結果を元にスカウティングチームを仕立てて行っていた。
5. パターンオフェンスにはスクリーンプレーが多く組み込まれ、ディフェンスに予測された際の対応方法も準備されていた。また、パターンオフェンスを利用したシューティングドリルを考案していた。試合時は30種類以上のパターンオフェンスの中から、相手チームのウィー

クポイントを攻撃したりするために最適な数種類が選択されていた。

以上のことを踏まえてチームオフENSEを構築することは、天理大学男子バスケットボール部のように選手の運動能力が低いチームにとって有効な指針の1つになると考えられる。

引用文献、注

- 1) 財団法人 日本バスケットボール協会編：『バスケットボール指導教本』（大修館書店,2002）p.2
- 2) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.136
- 3) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 1』（大修館書店,1993）p.137
- 4) 稲垣安二：『球技の戦術体系序説』 梓出版,1989)
- 5) 内山治樹：「スポーツにおける戦術と戦術訓練の原理原則」,『埼玉大学紀要 教育学部（教育科学）』第44巻第2号（1995）pp.1-12
- 6) ジェリー・クロウゼ編（水谷豊他訳）：『バスケットボールコーチングバイブル』（大修館書店,1997）pp.290-406
- 7) 内山治樹：「モーション・オフENSEで戦う」,『バスケットボール・マガジン・クリニック』第14巻第3号（2006）p.20
- 8) 土田了輔：「球技における戦術的行動に関する研究（2）-バスケットボールのモーションオフENSEについて-」,『上越教育大学紀要』第21巻第1号（2001）p.1
- 9) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.160
- 10) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.161
- 11) 幸嶋謙二：「バスケットボール競技におけるバック・カットに関する一考察 -バックドア・オフENSE理論的基盤の検討-」,『神奈川大学 国際経営論集』35（2008）p.51
- 12) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.138
- 13) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.144
- 14) 二杉茂：「バスケットボールのコーチングにおける事例研究Ⅰ -高校部活動の戦力強化について-」,『神戸学院大学 人文学部紀要』第26号（2006）p.100
- 15) 二杉茂：「バスケットボールのコーチングにおける事例研究Ⅰ -高校部活動の戦力強化について-」,『神戸学院大学 人文学部紀要』第26号（2006）p.110
- 16) 二杉茂：「コーチ&スタッフ リレー・インタビュー」,『バスケットボール・マガジン・クリニック』第7巻第10号（1999）p.45
- 17) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.160
- 18) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.161
- 19) 二杉茂・鈴木貴美一：「対談ネットワーク 目線、ユーモア、研究 コーチのフィロソフィ」,『月刊トレーニング・ジャーナル』第21巻第6号（1999）p.31
- 20) 稲垣安二：『バスケットボールの指導体系』（梓出版社,1988）p.206
- 21) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）p.172
- 22) 二杉茂：「コーチ&スタッフ リレー・インタビュー」,『バスケットボール・マガジン・クリニック』第7巻第10号（1999）pp.45-46

- 23) スクリーンプレー：2人以上のプレーヤーが協力をして攻撃をするコンビネーションプレーの一つであり、2人以上のプレーヤーが協力して、ディフェンスの動きを遮断することによって攻撃のチャンスをつくろうというもの。壁をつくるスクリナーとその壁を利用するユーザーの役割がある。
- 24) ジェリー・クロウゼ編（水谷豊他訳）：『バスケットボールコーチングバイブル』（大修館書店,1997）p.363
- 25) 社団法人 メディカル・フィットネス協会 監修：『スポーツ心理学くやさしいスチューデントトレーナーシリーズ』（嵯峨野書院,2004）p.38
- 26) 二杉茂：「チームのベースを確立する」, 『バスケットボール・マガジン・クリニック』第 18 巻第 11 号（2010）p.18
- 27) 村木往征人：『スポーツ・トレーニング理論』（有限会社ブックハウス・エイチディ）pp.184-188
- 28) ピックアップゲーム：天理大学男子バスケットボール部では、集まったメンバーで1対1から5対5を行うことをピックアップゲームと呼んでいる。その際のチームや時間等のルールはその時のメンバーで決められる。米国におけるピックアップゲームについては、加藤敏弘、「ピックアップ・ゲームの意義と役割」茨城大学教育学部紀要（教育科学）47号 305-325を参照されたい。
- 29) 勝田隆：『知的コーチングのすすめ』（大修館書店,2003）p.98
- 30) 勝田隆：『知的コーチングのすすめ』（大修館書店,2003）p.105
- 31) 小野剛：『クリエイティブサッカーコーチング』（大修館書店 2000）pp.171-173
- 32) スクリメージ：5対5（ゲーム）形式で行われる練習のこと。
- 33) 二杉茂：「チームのベースを確立する」, 『バスケットボール・マガジン・クリニック』第 18 巻第 11 号（2010）p.17
- 34) R.W.クリスチナ D.M.コーコス（豊田博、渡植理保監訳）：『コーチング・マニュアル スポーツ技術の指導』（大修館書店,2003）p.84
- 35) 二杉茂・鈴木貴美一：「対談ネットワーク 目線、ユーモア、研究 コーチのフィロソフィ」, 『月刊トレーニング・ジャーナル』第 21 巻第 6 号（1999）p.28
- 36) 吉井四郎：『バスケットボール指導全書 2』（大修館書店,1993）pp.216-217
- 37) 二杉茂・鈴木貴美一：「対談ネットワーク 目線、ユーモア、研究 コーチのフィロソフィ」, 『月刊トレーニング・ジャーナル』第 21 巻第 6 号（1999）p.29
- 38) ダブルスクリーン：スクリーンプレーの役割におけるスクリナーが 2 人の場合のスクリーンプレーのことをいう。
- 39) フラッシュ：ボールと反対サイドのウイングやコーナー、ローポストなどからハイポストエリア等へボールをレシーブするために素早く移動すること。
- 40) ポストアップ：ゴールに近いエリアでディフェンスを背中側へ追いやり、ボールをレシーブしようとする。
- 41) ハイロープレー：ハイポストのプレーヤーがボールをレシーブした際に、ローポストにいるプレーヤーはポストアップをすること。
- 42) スクリーン・フォー・スクリナー・プレー：スクリナーに対してスクリーンをセットするという連続したスクリーンプレーのことであり、効果が高いとされている。