

平成28年10月5日(水)

老球の細道273

ゲームに勝つということとは

会津バスケットボール協会 室井 富仁

現在日本バスケットボール協会のジュニア担当コーチを務めるトステイン・ロイブル氏と私を出会わせてくれた大宮北高校の佐藤光彦先生(U-18男子アシスタントコーチ)から以前聞いた話がある。B1リーグ「レバンガ北海道」の折茂選手(元全日本のポイントゲッター)がいかにシュートが入ったかということ。佐藤先生はかつてレバンガ北海道のアシスタントコーチを務めたこともあるから折茂選手のことは熟知している。

ある時佐藤先生が折茂選手に3Pシュートどのくらいの確率で入るか聞いたことがあった。折茂選手は次のように答えたという。

「フリースローのほうが3Pより入らないんです。フリースローは100本打つと95本くらい入りますが、3Pは97本入るんです」「(えー!アンビリバブル!)」。

この確率を聞いただけで、どれだけ凄いな確率のシュート力を持っていたか想像できるだろう。これだけの確率を持っていても、ゲームになり、ディフェンスがついた状態で打てば3割から4割くらいになってしまう。したがって、練習において3Pシュートの確率が3割から4割くらいしか入らないようでは、ゲームでは推して知るべし。

改めて言うまでもないが、バスケットボールのゲームの勝敗は得点で決まる。どんなに走れても、どんなに上手にプレーしても得点が入らなければゲームには勝てない。バスケットボールゲームの勝利の方程式最優先事項はシュートを決めることである。イージーなノーマークシュートを完璧に決め、中距離、長距離のシュートの確率を高めることである。そのためには、正しいフォームでとにかく反復練習あるのみ。

次に考えることはシュートのトライ数を増やすこと。そのためには、アウトサイドのシュートトライ数を増やすだけでなく、オフenseリバウンドを獲得してリバウンドシュートのトライ数を増やすことも重要なことである。ゲームでは6割から7割はシュートを落とす。6割から7割の落としたシュートをリバウンドによってセカンドシュートに持って行けるかどうかはバスケットボールの生命線である。だから「リバウンドを制するチームは勝利を制する」という格言ができあがる。

さらにもう一つ重要なことはシュートのトライ数を減らさないことである。シュートに持って行くまでのターンオーバーを少なくし、途中でミスしたり、相手にステールされたりしてはいけない。シュートのトライ数が減少してしまう。

相手に対してはどうするか。自分達と逆の状態に陥らせればよい。ディフェンスでプレッシャーをかけてノーマークで楽に打たせないこと、確率を下げることである。次に重要なことはシュートの回数を減らすこと。そのためには二つのことをがんばる。一つはディフェンスリバウンドをがんばりセカンドシュートをさせない。もう一つは、プレッシャーやトラップで相手にターンオーバーをさせたりステールを狙うことである。

バスケットボールのゲームは得点の取り合いで勝負が決まる。大学入試のセンター試験と同じ原理である。得点がとれなければどうしようもない。でも、やるべきことは非常にシンプルである。シュートの確率を高め、リバウンドを獲得すること。ボールをしっかりキープすること。ディフェンスでプレッシャーをかけること。ただこれだけである。