

平成28年10月16日(日)

老球の細道275

小は大を凌駕する

会津バスケットボール協会 室井 富仁

バスケットボールはスピードが要求されるスポーツであるが、ゴールの高さが床から3m5cmの位置にあるので、身長の影響は大きい。ある意味では勝敗に絶対的なことであると多くのコーチに信じられている。私もかつては例外にもれなかった。

確かにゴール付近は身長の高い者が有利かもしれない。しかし、その場所はコートのかたかた四分の一。しかも身長が大きく関与されると思われるリバウンドは、実際リングより高いところでプレーされることはめったにない。バスケットリングより低いところがほとんどである。とびつく速ささえ訓練すれば小さくともリバウンドは勝てる。チームを持っていた時に感じていたのは大きい選手より小さい選手の方がリバウンドは強かった。特にオフェンスリバウンドは。

私の指導した選手だけでなく世界最高峰NBAにおいてもリトルジャイアントが身長差などものともせず活躍している。ちょっと前の話になるが、その中でも筆頭は元シカゴブルズのネイト・ロビンソン。2メートルを超す選手たちが普通の世界で175センチメートルの彼は3回もスラムダンクチャンピオンに輝いている。

『月刊バスケットボール』によると、高校時代はアメリカンフットボールの選手として活躍したロビンソンは、活躍の秘訣を次のように言っている。

「小さい選手は大きな選手以上に懸命にプレイしなければならない。もっとエネルギーを発してプレイしなければならない」

ロビンソンは抜群のジャンプ力とスピードのみならずスタミナにも秀でている。それらの体力を維持するために毎日の食事にも気を配る。

「正しい食生活を送って、大きな選手以上に体を鍛えなければならない。特に腹筋を鍛えている。腹筋を鍛えることでジャンプ力がつく。さらにバランスがとりやすくなるため、体勢を崩すことなくしっかりと左右の動きの切り替えができるようになる」。

またJBLで活躍する日本人初のNBAプレーヤー田臥勇太も173cmのリトルジャイアントである。

「工夫すれば絶対に戦える。失敗から発見し、学ぶことに終わりはない。僕はキープとドリブル突破の両方を意識している。ドライブは相手が気を抜いて油断している瞬間を狙っている。ここでは来ないだろうと思われているところで狙ったり、1回止められて、相手が止めたと思った後にもう一回行くとか。相手があからさまにこうするだろうなという体勢に持って行って抜くとか・・・」。

ほとんどのチームにはビックマンが不在の「マイクロキッズ」チームだと思う。マイクロキッズが「リトルジャイアンツ」になるために欠かせないことがある。スピード、スタミナを活かし、身長の影響の少ないオールコートで戦うスタイル。オフェンスリバウンドが難しくなるため、個人の無理なシュートやミスを少なくするためにチームで攻め、ペイントエリアをチームで守る。そして地の利を活かすアウトサイドシュートの確率アップ。

リスクは創意工夫によってチャンスに変わることはサクセスストーリーの常識。「あれもこれもできる」よりは「これしかできない」のほうが勝つ。番狂わせのコンセプトなり。