

2024年11月4日（月）

老球の細道837号

第4回トップアスリート講習会雑感

会津バスケットボール協会 室井 冨 仁

ウインターカップ県大会が終わった。男女共に福島東陵の優勝に終わった。ここ数年、わが会津地区は男女共に決勝どころかベスト4にも残れない状態である。今年はさらに落ちて男女ともにすべての会津地区代表チームが初日で姿を消してしまった。

何とかしなければとトップアスリート講習会を復活してもらったが、たった6回では焼け石に水かもしれない。しかし何かをしなければこの流れはなかなか変わらない。私にできることはダイヤモンドの原石たちにバスケットの基礎基本、原理原則を教え、地区全体のレベルアップに少しでも貢献することである。

10月26日（日）16時から会津学鳳高校にて第4回を終えることができた。今回のテーマはモダンバスケットボールのトレンドであり、スクリーンプレイの基本中の基本である「ピック&ロール」であった。色々な行事や過去3回の講習会で意義を見い出せないコーチや選手の欠席により参加人数が減少したが、適度な数となり効率的な練習ができた。

ミニ、中学のレベルではあまり使われないプレイのため、最も重要な「ユーザー（ボールマン）の3原則①スクリーンがセットされた後しかける②フェイント③ブラッシュ」「スクリーナーの3原則①シグナル（スクリーンをかけるよ）②クイックセット（すばやくセットする）③動かない」を徹底して指導した。

また、ピック&ロールに対するデフェンスは、「ファイトオーバー」「スライド（アンダー）」「スイッチ」が基本なので、これらに対するオフェンスの攻撃をユーザーとスクリーナーに分けて状況判断を伴う連続ドリルで指導した。特に細かいポイントを徹底することを要求した。神は細部に宿る。普通の選手と偉大な選手との差はここにあることを選手に強調した。コーチ達も皆燃えて、選手の一つ一つのプレイに熱くフィードバックしてくれた。

ところで、なぜピック&ロールがNBAをはじめトップレベルで使用されるのか。バスケットボールには勝敗を分ける「4つの要素」がある。①シュート率②フリースロー③リバウンド④ターンオーバー（ミス）。この4つの要素をゲームの中で効率よく遂行するためには、アイソレーション（1：1）ゲームとインサイドゲームが有効になる。アイソレーションは1：1のためにパスがないからターンオーバーが少なくなる。またインサイドゲームでペイントエリアをアタックすると、確率の良いシュートができ、ファールももらいやすい。そのためにフリースローも多くなる。リバウンドも取りやすい。

ピック&ロールではユーザーはアイソレーションでインサイドアタックが有効になり、スクリーナーもダイブなどでインサイドアタックしやすくなる。その結果、デフェンスのヘルプもインサイドに集まりやすくなるためにアウトサイドの3Pシュートにもチャンスができる。このような理由でピック&ロールが大流行である。

練習は頭を使うこと。バスケットは理論と歴史を知ることによって興味が倍増する。