

2025年4月18日（金）

老球の細道863号

防御は最高の攻撃なり

会津バスケットボール協会 室井 富仁

昔から「攻撃は最大の防御なり」と言われるが、先週まで行われていた女子バスケットボール「Wリーグ」のファイナル「富士通」対「デンソー」の試合は、デイフェンスが勝敗の決め手になっていた。試合は5戦までもつれ込み、最後まで粘り強いデイフェンスをやり続けた富士通が2年連続3回目の優勝を果たした。まさに防御は最高の攻撃なり。

この5試合をテレビで見ている、いかにデイフェンスの厳しさが勝敗を決定づけるか改めて確認できた。第3戦でデンソーは富士通のPG町田選手にデイフェンスで圧力をかけ、日本一のPGに10以上のミスを生じさせ、富士通の得点を53点に抑えて圧勝した。第4戦では逆に富士通がデイフェンスを立て直し、デンソーを36点の超ロースコアに抑えてこれまた圧勝だった。第5戦の最終決定戦は第4戦の流れをそのまま維持した富士通の執念が上回り、エース町田の攻守に光る活躍で勝利を決定づけた。

バスケットボールのゲームは3Pシュートなどが入るか入らないかが注目されがちであるが、今回のファイナルはまさに激しいデイフェンスの戦いであった。激しいコンタクトが随所で見られ、たとえ日本のシューターといえども楽に打てる場面はほとんどなかった。コンタクトもファールすれすれで、コンタクトに弱い選手はこのレベルでは絶対に戦えない。【閑話休題：最近のデイフェンスのコンタクトの許容範囲はトラベリングと同様、私にはよくわからない。第5戦で双子でレフリーをしていた渡邊諭先生は栃木県作新学院のコーチで、第1回会津フェスティバルに参加している。弟先生は当時栃木工業高校のコーチで会津にも練習試合で来ている。現在の勤務高校は不明。優勝した富士通の宮沢選手はミニバスのチビッ子時代二瓶誠二氏が率いる「山都ミニバス」チームで活動していた】

ところで、この1か月に中学校、高校から3回のクリニックを依頼されているが、テーマはいずれもデイフェンスに関する内容である。今までオフェンスに関するテーマが多かったが、やはりゲームで勝つには、不安定なシュートに期待するのではなく、デイフェンスを強化することである。強化したデイフェンスの下で日々練習すればオフェンスも強くなる。

私も現役コーチ時代「バスケットの面白さはオフェンスにあるが、ゲームの勝負の面白さはデイフェンスにある」という考えで、大会が近づくとデイフェンスの練習に重きを置いて指導して来た。特にアップセットを起こすゲームでは、デイフェンスの具体的な目標を3つ準備して練習を徹底した。一つは「トランジションデイフェンス」で相手オフェンスにアウトナンバー攻撃を許さない。二つは「スクリーンアウトでのリバウンド」で相手オフェンスにセカンドシュートをさせない。最後の三つは「相手チームの長所をつぶす」である。

デイフェンスはボールを使わないので不器用な選手でも上手になれる。守り方を覚え、ただひたすら頑張るのみ。1人で守り切れない時はチームで守る。元米国デューク大学HCコーチKは「握りこぶしの原理」と言う。5人が一つになったとき最高の強さを発揮する。