

2025年7月7日（月）

老球の細道 876号

1：1の勝負

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

先日久しぶりにドキドキする戦いを経験した。孫息子とドジョウや虫捕りをする近くの田んぼ用水路で体調50cm近くのお化けナマズを3匹発見した。昨年も発見したが取り逃がしてしまった。ずっと後悔していたが、運よく今年も遭遇した（7月7日の今日だと七夕にかこつけられたのだが）。孫息子と慎重に捕獲作戦を立て、今年は「プレイヤーズ・ファースト」で孫息子にリーダーシップを与え、私はアソシエイトコーチの役割を担った。

最初の攻撃で失敗し、ナマズは用水路の土管の中に隠れてしまった。私たちは土管の左右に分かれ、私は石を投げてナマズを反対側の用水路に追い出した。1匹がまんまと策略にはまり土管から飛び出し、孫息子と1：1の闘いが始まった。ナマズは身体に似合わずクイックネス、スピードに優れ、狭い用水路を孫と私の網を見事にかわし逃げてしまった。

毎日小さなアブラハヤ、ドジョウ、オタマジャクシで満足していた孫は大物との1：1の勝負に興奮し目標が大きくなったようである。捕獲失敗の帰り道、私と孫息子に新たな友情が芽生えたようである。爺は徐々に幼少時代に戻るといえるのは本当のようだ。

ところで、ナマズとの1：1勝負も難しいが、バスケットボールにおける1：1の勝負はさらにむずかしい。バスケットは相手が邪魔する「闘争」のスポーツであり、記録で争う「競争」のスポーツではない。バスケの初心者が最初に出会う闘争は1：1の闘いである。

初心者やミニのレベルにおいては、ゲームにおける1：1のシチュエーション（アウトサイド、インサイド、トランジション等）の要素を分解し、一つ一つステップ・バイ・ステップで丁寧に指導していかなければならない。私は6つの要素（攻撃）に分解して指導する。
1・ゲット・オープン：ボールをもらえなければ1：1はできない。シュートポジションでボールをレシーブするためにDEFを振り切るスキル。「Iカット」「Vカット」「Lカット」「シールカット」などがある。

2・レシーブ・キャッチ：DEFを振り切ってレシーブする時のストップ「ジャンプストップ」「1-2ストップ」「1ストップ」など。そのストップをゴールに対して「前向き」「斜め向き」「後ろ向き」などです。

3・フェイスアップ：ゴールに対して正対すること。「フロントターン」「リバースターン」などをして「トリプルスレット」ポジションをとる。始めから正対できる場合もある。

4・状況判断：DEFと自分との関係を見る。「ルーズ」ならシュート。「クローズアウト」はドライブ。「崩れ無し」はフェイントで崩す。DEFがOFのプレイを教えてくれる。

5・アタック：基本は3パターン。「シュート」「ドライブ」「ドリブルプルアップ」。

6・リバウンド：シューターがリバウンドの場所を最もよくわかる。

1：1 OFはチームプレイ中の1：1が重要である。ドライブに対してヘルプが来ればチームメートにパス。チームメートがノーマークになる1：1が最高のチームプレイである。