

2025年11月4日（火）

老球の細道 893号

2025年度第4回会津地区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 富 仁

2日（日）第4回アスリート教室が実施された。今回のテーマは「攻防のリバウンド」。どのようなカテゴリーにおいてもリバウンドの差が勝敗に大きく影響する。「リバウンドを制するチームはゲームを制する」は有名な格言である。にもかかわらず、身長や運動能力（ジャンプ力）の差に言い訳を探して、リバウンドの実戦的な練習を行っているチームは少ない。

日々の1：1、2：2、3：3のライブ練習などにおいて攻防共にリバウンドまで集中しているチームはどれだけあるだろうか。オフェンスはシュートをすると、それで終わり。ディフェンスはオフェンスがリバウンドまでプレイしないからボックスアウト（以下ボックス）などやる必要もない。そのような練習が習慣になっていると試合になったら練習の如し。コーチがいくら「リバウンド！」と声をかけても「馬の耳に念仏」である。

ライブ練習では、オフェンスはオフェンスリバウンドまで、ディフェンスはディフェンスリバウンドまでが練習であり、できればトランジションまで連続させればより実戦的になる。周囲で順番待ちの選手はプレイ中のリバウンドがどこに落ちるかを予測しながら見てみると自然にリバウンドボールの落ちる場所の予想能力もつく。

今回の講習会で特に力を入れたのは、ミニバスケットのゲームで多く見られる欠点、①リバウンドボールを両手でキャッチするために横にはねたボールをキャッチできない②ボックスする際にシュートをされるとすぐにシュートの行方に視線が行きマークマンを見失ってしまう③リバウンドシュートの際にディフェンスとの駆け引きができなくてシュートをすぐに落とす。この3点を克服する練習に重点を置いた。

「リバウンドキャッチ」は両手ではなく「ワンツーキャッチ（ブロック&タッグ）」。これをワンタップからとボディーコンタクトからも行った。「ボックス」ではコンタクトプッシュの3パターン（①胸で②肘で③背中で）でコンタクトに慣れさせ、ボックスのスキルを「3C」の手順にしたがって練習した①c h e c k（マークマンを見る）②c o n t a c t（当てる）③c a t c h（ボールを取る）。「リバウンドシュート」はディフェンスの4つの状況に応じた練習をした。①キャッチ&シュート（ブロックなし）②シュートフェイント&シュート（ブロックされそうだ）③フェイント&ワンドリブルピボットシュート（ブロックに跳んで来た）④スキル③からステップイン（もう一度ブロックに跳んで来た）。

講習会の最後に、ゲームの中で起こりえるボックスの危険状態4パターン（①シューターに対するボックス②ヘルプポジションからのボックス③ポストマンに対するボックス④ドライブヘルプ&ローテーションからのボックス）をライブドリルでまとめた。

少ない人数だったので待っている時間がほとんどなく、常に動き回ってあっという間に2時間が終了した。改めて基本の指導の必要性を感じさせられた。また、相馬からわざわざ指導に来てくれた中村二中の五十嵐岬先生、見本を見せてくれた会津高3年の三浦君に感謝。