

2025年12月4日（木）

老球の細道 897号

会津バスケットボール協会アスリート講習会⑤を終えて

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

先月会津地区で U-14、U-15 の県大会が行われた。わが会津地区は地元開催であったが、残念ながら両大会共に 1 回戦、2 回戦敗退となり、最終日まで勝ち残ったチームは皆無であった。高校 U-18 のウインターカップ県予選と同じように、「会津は熊だけでなく、バスケットもあるぞ！」のアピールはならなかった。

そんな中でミニバス選手を中心とした第 5 回アスリート講習会が行われた。インフルエンザが流行していることとミニチームの練習試合などで、こちらも残念なことに参加者が 30 数名しかいなかった。80 名位がのびのび練習できるようにと会津学鳳高校の体育館を急遽使えるようにしてもらったのだが……。昨年も同じで、回数を経るごとに参加者が徐々に減少し、皆勤で全てのテーマを学習する選手は少なくなっている。もちろん私の講習内容に問題があることは否めないが。

第 5 回のテーマは「スピードドリブル 1:1 & トランジションオフェンス（プライマリーブレイク）」であった。ミニバスのゲームで最も多く起こりえる 2 つの状況「一人でドリブルプッシュしてシュートに行く」「前線を走るプレイヤーに縦パスのロングパスを送りイージーシュートを狙う」をファンダメンタル、1:1、状況判断などの要素で色々なドリルを工夫して行った。

実はこのようなオフェンスシチュエーションはミニバスだけではなく NBA のオフェンスでもトレンドになっている。ビッグマンがリバウンドを取ると、そのままドリブルプッシュからシュートフィニッシュ。デフエンスからのトランジションを速くして常にパスを前に出して少ない人数で攻め切ってしまう等。5:5 でじっくり攻め切るオフェンスは徐々に時代遅れになっているようである。

練習を繰り返す中で特に目に付いたのは、ドリブルのチェンジがむやみに多く、スピードでストレートに抜いて行くファーストオプションが忘れられている。もう一つは、速攻の第 1 線（プライマリーブレイク）を走る選手にロングパスが届かないことである。ふだんから小細工なドリブルの使用が多いせいか、長いパス、強いパス、タイミングパスなどのパススキルが身につけていない選手が多かった。

単なる機械的なドリルではなく、ゲームシチュエーションドリルで実施したので、選手達に改めて①練習の目的②練習の目標（目的の具現化するためにすべきこと）③練習のポイント（目標を達成するための最小限 3 つ）を意識しながら練習する必要性を説いた。バスケットボールは非常に知性的な闘争スポーツである。頭を使って練習しないと決して上達はない。頭が疲れる練習こそ本物の練習だと私は信じている。

現在の会津地区の低迷状況を打開するには、ミニバスの子供達にがんばってもらうしかない。爺様も燃える「俺たちに明日はない。会津のバスケットには明日がある」。