

2026年9月17日(木)

老球の細道941号

1:1個人練習の思い出

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日、高校バスケットボール選抜地区大会とミニバスジュニアカップ(5年生以下)地区予選を喜多方と若松を行ったり来たりして観戦して来た。3日間に渡って観戦したせいか疲れきってしまい、夜はあっという間に寝入ってしまった。案の定、夢を見た。夢は私の高校時代のバスケットだった。シューズを忘れたり、ユニフォームを着ていなかったり等良くないことばかりで、プレイについては思い出せなかった。おそらく、インターハイ出場の夢を果たすことなく終わってしまった後悔が、今でもトラウマとして残っているのだろう。

私が高校時代所属した会津高校バスケット部は、当時私の代から3年間は4大会(インターハイ、選抜、総体、新人戦)の何らかの大会で県大会優勝を果たした。6年間はベスト4に必ず入賞していた。現在のようにミニバスが活発だったり、他地区から優秀な選手をリクルートすることなどなかった時代である。だから高校時代からでも全国を目指して十分に勝負できる古き良き昭和の時代だった。そしてわが会津高校は、いわゆるタレントと呼ばれる選手はほとんどいなくて、皆高校デビューの無名選手ばかりであった(私もそのうちの1人)が高校県大会で毎年勝ち上がり、優勝できた、なぜか?もちろん、当時顧問だった故菊池長康先生の指導力もあるが、それに加えて個人練習における1:1と選手同士の競争心だったのではないだろうか。特に1:1の個人練習はその後、大学、一般でも続けた。

高校時代は練習試合で会津地区以外に出かけるということはほとんどなかった。だから、県北や県南などの他地区のチームの実力などほとんどわからないで大会に臨んだ。中学時代は白河の白河中央中、相馬の向陽中が覇権を争っていたので、白河高校、相馬高校などが強いのかくらいの認識しかなかった。いざ県大会で戦ってみると決勝まで進み、自分たちもやれるのだと自信がついた。高校2年の県新人大会の時である。この大会の直前の県総合大会では郡山西工業(現郡山北工業)にボロ負けしたのだが、この後から快進撃が始まった。

話は元に戻るが、私が高校時代の頃は、それほど厳しい練習などしていなかったが、練習中の勝ち負けに対する競争心は激烈だった。練習前に近くの小田山や東山などにランニングに行くことが度々あったが常に競争だった。練習が終わるとそれぞれ個人練習が始まる。皆が好んで行ったのが「1:1」の勝負である。10本先に決めたゲームが多かった。今の3Pラインの付近でディフェンスがオフenseにトスアップしてからゲームスタート。ドリブルは1回のみ、リバウンドなし、シュートを決めたら続けてオフenseなどのルールだった。時にはコーラ、あんまん、肉まんなどを賭けて行った。みるみる1:1が向上した。

現在あるU-15のクラブチームにクリニックを依頼されている。9月から「1:1オフense」をテーマに実施している。ゲームシチュエーションを考慮して「ミートキャッチからの1:1」「ジャブステップからの1:1」「ドリブルからの1:1」、そして「インサイドの1:1」の4項目が練習目標。努力できる選手が多いので楽しみである。