

2026年10月7日（水）

老球の細道945号

「ドリブル」あれこれ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

最近のミニバスのゲームを見ると、やたらとドリブルを多く使うプレイが目立つ。ミニバスの延長かもしれないが、高校生の試合でも能力あると思われる選手のドリブルの使い過ぎが目立つ。私たちの世代と違って、今の子ども達は驚くほどドリブルのスキルが向上しているために自ずと使い過ぎが多くなるのだろう。それに反して、パスのスキルはそれほどでもなく、パスミスなどのターンオーバーが頻繁に起こる。米国のバスケットの聖地ケンタッキー州では「ドリブルはスコッチウイスキーだ。飲み（使い）過ぎると酔っぱらう。スコッチずつ使わなければならない」と選手に戒めているという。

そもそもバスケットボールが誕生した最初のルール「13か条ルール」には「ドリブル」という言葉はなく、そのスキルもなかった。当初のルールの第3条では、ボールを保持したまま、走ったり、歩いたりして位置を変えることを禁止していた。ラグビーのようにボールを持って走るとタックルで選手がケガをすることを防ぐためである（バスケットボールはサッカーやラグビーなどから生まれたスポーツである）。

ある時ディフェンスに囲まれたオフェンスの選手がボールを守るために、ディフェンスの反対側に1歩踏み出してボールを守ることをした（1歩は許された）。これが「ピボット」の始まりである。その後、ディフェンスのプレッシャーにピボットだけでは守り切れなくなったオフェンスが、たまりきれなくなってボールを空中に放り投げて、それを走ってキャッチすることでボールを守ることを思いついた。ボールをワンバウンドさせている間に動けば第3条のルールに違反しないことを理解した。その後、この動作を何度も繰り返すと簡単にはボールを取られないことを思いついた。ドリブルの誕生である。

「ドリブル（dribble）」のネーミングはボールを弾ませながら進む動作を意味する。当初はボールを守るスキルだったが、今ではオフェンスの攻撃ための必須のスキルとなって進化向上している。近年ミニバス選手のドリブルスキル向上は目を見張る。

私は高校時代ガードをやっていたがドリブルが苦手だった。なんとか上手になりたいと思って個人練習に励んだが効果は上がらなかった。一変したのは大学時代の三つの観戦からである。一つ目はインカレで見た新井春生先生率いる市邨短大（優勝）チームの見事なドリブルワーク、ボールハンドリングとフットワークが連動した芸術的なドリブルだった。二つ目は、米国プロビデンス大学対ソ連代表チームの親善試合で米国のアーニー・デイグレゴリオ選手（後にNBA）が見せたディフェンスに絶対取られないドリブルキープ、そして三つめは、日本で行われたNBAオールスター戦におけるカルビン・マーフィーのアクロバティックなドリブルワークであった。上達は模倣から始まる。まねる、まねぶ、学ぶ。

ドリブルのスキルには色々なものがあるが、私は①ドリブルハンドリング②スピードドリブル③ドリブルチェンジ④ドリブルキープ⑤ドリブルフェイクを基本として指導する。