

2022年度 選手権大会 総評

全国的にコロナウィルス感染症が拡がりを見せる中、今大会を進めていくにあたり、出場することができなかった選手、オープン参加を余儀なくされたチームの皆様は、とても悔しい思いをしたことと思います。その分、バスケットボールができる喜びを感じ、仲間のみで頑張ろうという気迫溢れるプレーが見られた大会でもあったと思います。

さて、今大会はコロナ禍の影響で、十分にチーム練習ができていないという状況もあり、個人のファンダメンタルに試合が大きく左右されたように思います。各チームにおいてマンツーマンの意識向上が図られ、ゲームでは 1on1 のシチュエーションが多く見られました。U12 カテゴリーでは、バスケットボールの根幹である「1on1」を重視し、スクリーン等をなるべく用いずとも自らの力でディフェンスを突破し、競り合いの中でもシュートを決め切ることを目標としています。オフェンス能力を高めるためには、良いディフェンスが必要不可欠です。そのような観点からも、マンツーマンの意識向上については、一定の成果が上がっていると考えられます。

そこで、今後に向けての課題を3点述べさせていただきます。

1 点目は、体力の低下です。コロナ禍により練習が十分にできていないという状況もあり、一試合を走り切るだけの体力がやや不足してしまっている様子が見られました。バスケットボールの基本は「走ること」です。トランジションや十分なパフォーマンスを発揮し切るためにも、しっかりと体力の向上を図っていく必要があると思います。体調管理をしっかりとしつつ、状況に合わせてできることを日々積み重ねていってほしいと思います。

2点目は、ファンダメンタルです。バスケットボールはチームスポーツですが、チームプレーは、個の力が備わってこそ十分な成果を発揮します。感染対策等により練習にも制限があったり、なかなか練習時間が確保できなかったりする昨今の厳しい状況だからこそ、一人一人のスキル向上のために基本に立ち返る必要があると思います。特に気になったのは、「シュートフォーム」です。正しい考え方で理にかなったシュートフォームを身につけることで、シュートの精度は上がっていきます。女子の選手も、現在は「ワンハンドシュート」が主流となってきています。U12 カテゴリーのうちからワンハンドシュートを繰り返し練習し身に付けていくことで、その先のカテゴリーでのプレーの幅も広がると思います。シュートタッチはとても繊細なので、シュートフォームを大きく変えるのは勇気があることと思いますが、その先に続く長いバスケットボール人生を見据えた時には、回り道のように実は上達の近道であると考えます。現在は、動画などでもいろいろと配信されているので、練習の参考になるかと思います。

3点目は、ディフェンスです。どのチームも、マンツーマンへの意識は向上が見られます。今後さらに高いディフェンス力を身につけ、レベルアップしていくためには、1on1を守り切るためのフットワークが重要です。ディフェンスの基本は「足で守る」ことです。体力の話にも繋がってきますが、「相手を止める」「相手についていく」「相手より先回りする」ための足を鍛えることで、より高いディフェンス力が身につきます。次に、ハンドワークです。「手を使ってはいけない」ということではなく、「適切な手の使い方」を身につけることで、ファールをせずにボールを奪ったり、相手へのプレッシャーを強めたりすることができます。最後に、ヘルプのタイミングです。「マンツーマンはヘルプに行ってもいけない」ということではなく、「適切なポジショニング」と「適切なタイミング」を見極めて、「必要な時にはヘルプに行く」ということが大切です。どのチームも、「適切なポジショニング」については意識されてきたと思います。今後はさらに、「適切なタイミング」を見極め、「ヘルプが必要か否か」を判断していくことが、チームディフェンスの強化に繋がります。また、先程のフットワークの話にも関わりますが、「適切なポジショニング」から素早くヘルプに出たり、自分のマークマンを捉え直したりするためには、しっかりと足を強化しておく必要があります。

U12カテゴリーは「育成世代」であり、勝利至上主義ではなく、選手一人一人の成長に目を向けた日々の取組が大切です。JBA では「バスケットで日本を元気に」をスローガンに掲げています。とても壮大な理念のように感じられますが、各家庭単位で考えると、「練習から帰ってきた子どもが『今日もバスケット楽しかった！』『こんなことができるようになった！』『今日は負けちゃったけど、次こそは！』と笑顔で語ってくれる。」そんなバスケット好きがたくさん増えることが、このスローガンの実現につながっていくのではないのでしょうか。

育成世代の選手にとって、バスケットを指導してくれる指導者や、日々支えてくれる家族というのはある意味絶対的で、とても大きな存在です。だからこそ、指導者を含め選手と関わっている全ての人は、その選手の未来の一部に触れているという自覚と責任を持ち、選手のこれから広がる無限の可能性を信じて「未来」を見据えて支えていく必要があります。

そして、選手のみなさんは、今この仲間や指導者とバスケットができる喜びを噛みしめて、未来に向かって貪欲に高みを目指し、そして全力でバスケットボールを楽しんでほしいと思います。

3週間にわたる熱い大会、本当にお疲れ様でした。選手の皆さんの今後益々の成長を祈念し、今大会の総評とさせていただきます。