

2023年度 春季大会総評

コロナ禍の影響で中止が続いていた春季大会でしたが、4年ぶりに開催することができました。感染予防の対策等は今までと同様に行いながらも、少しずつ制約が緩和された中でバスケットボールを楽しめる環境になってきたことを嬉しく思います。

さて、今大会で見られた課題について数点述べさせていただきます。

①マンツーマンディフェンスの規則改定に伴う攻守について

今大会より、マンツーマンディフェンスの規則が改定されました。マンツーマンディフェンスの規則が始まって7年が経ち、各チームのマンツーマンに対する意識が向上し、自分のマークマンをしっかり捉えて守る力がついてきたため、次の段階への発展ということで、今まで通りのマンツーマンを基本としながらも「予測に基づくプレー」を認めていくことになりました。

ディフェンス面では、まずは大前提として自分のマークマンをしっかり捉えること、そしてこれからは今まで以上に「次の展開を予測し、適切なポジショニングや、必要に応じてヘルプやリカバリーなどを効率的に行うこと」が大切です。ただし、ボールマンに1.5m以上離れてのマッチアップや、人ではなくエリアを守ることは今までと変わらず旗の対象ですので、規則をよく確認して正しく練習してほしいと思います。

対するオフェンス面では、「自分のマークマンを突破してもヘルプがくる」「ディフェンスがダブルチームを仕掛けてくる」という場面が増えてくることが予想されます。ディフェンスがボールに集まるといことは、逆に考えれば「オフボールにノーマークが生まれやすい」ということです。から、いかにボールを失わずに相手の手薄なところを突けるか、という視点が大事になってきます。1on1から自身でフィニッシュする力に加えて、そこからキックアウトされてきたチャンスボールを周りの選手がしっかり得点するという力も、これからの課題となります。

②ファンダメンタルの重要性について

昨今では動画等でトップカテゴリーや海外のプロリーグの試合を見ることができるようになり、それに伴い子供達のドリブルやハンドリングの技術向上は目を見張るものがあります。一方で、プロ選手が当たり前に行っているためあまり目につかない「ボールの構え方・姿勢」や「ボールミートのステップワーク」「ピボットフットつま先の向き」「ドリブルのやめ方」といった地味で細かい技術については、疎かになりがちです。これらは、日頃の練習から繰り返し積み重ねていく必要があり、ここが未定着であると試合ではミスが起こったり、ボールを奪われてしまったりします。目先の派手なプレーだけにとらわれず、一つ一つのファンダメンタルを大切にしたいと思います。

③何のためのスキルなのか？練習の意図、プレーの意図について

上記のファンダメンタルにもつながりますが、一つ一つ練習で身につけていくスキルは、どのような場面で生きるのかを理解することが、上達のスピードを上げます。ドリブルを例にすれば、様々なドリブルチェンジは「相手を突破する」もしくは「相手からボールを守る」といった場面のためのスキルであり、カッコ良さのためではなく必要だから身につけるべきものです。選手自身が「このスキルは何のために必要なのか」「どんな場面で生きるのか」をしっかりと理解し、実

際の場合をイメージして練習することが大切です。そのため、どんな練習メニューでも「何を身につけるための練習なのか。ポイントは何なのか（What）」「その力を身につけるためにどうやって練習するのか（How）」をチームで明確に共有することで、練習の質は高まり、ゲームで生きる本物の技術になっていくと思います。

バスケットボールは「habit sports（習慣が重要）」と言われます。選手が毎回の練習に対して「何となく」ではなくしっかりと目的意識をもち、一つ一つのプレーを丁寧に正しく積み重ねていくことを大切にして、日々のバスケットボールライフを、そして自身の上達を楽しんでほしいと思います。

以上、今大会の総評とさせていただきます。