

バスケットボールにおけるチームオフense・ビルディングに関する一考察

吉田健司

Study on building team offense in basketball.

YOSHIDA Kenji

Abstract

This study aims at analyzing motion offense strategic structure and its relevancy with the menus and also analyzing training methods in order to complete motion offense in basketball as team offense, by looking into the training unit practiced by top level teams of USA and Japan and how it is coached in practice.

After a thorough study, it was realized that there are menus with purpose to carry out certain rules in fundamental skills, individual tactics, group tactics, team tactics that further systematize, then trained and carried out by process based on characteristic way of sports coaching curriculum such as "theme" "practice" "reflect by game" which repeatedly done over and over again so that the players make it a custom to perform to carry out rules.

Also, team practice starts by aiming establishment of team defense principle and offense was planned to develop through defensive training. Furthermore, establishment of half court motion offense was the first priority which was followed by expanding to full court including transition.

Key words : basketball, motion offense, offense building, coaching curriculum

I. 緒言

バスケットボールとは、競技時間内にどちらかが多く得点をしたかによって勝敗が決定する競技スポーツであり、指導者は試合に勝利するべく、「強いチームを作りたい」と願う。強いチームを作る為の手段や方法はいくつか挙げられる中で、バスケットボールの本場米国で20世紀のナンバーワンコーチに選ばれたWoodenが「成功を取めた人びとを研究すること」³⁹⁾と述べているように、過去の成功例に学ぶことは重要な意味を持っているであろう。過去に成功を取めた指導者の理論や考え方を学ぶことによって、指導者は自分が指導したいことについて確信を持つことができ、有益なはずである。

世界の最高峰である米国プロバスケットボー

ル協会（以下NBAと略す）へ多くの選手を輩出している全米大学バスケットボール界には、過去に成功を取めた指導者は数多い。スーパースターMichael Jordan等数多くのNBA選手を輩出し、全米大学選手権で幾度か優勝をしているノースカロライナ大学のDean Smith、また、彼の引退後2003年から同チームを指導し、2005年、2009年と同選手権で優勝をもたらしたRoy Williams、同様に90年代に優勝経験を持ち、先の北京オリンピックで米国男子ナショナルチームの監督としてチームを指導し、金メダルを獲得したデューク大学のMike Krzyzewski、他にも、元インディアナ大学Bob Knight、元アリゾナ大学のLute Olsonら多くの指導者がそれぞれのチームフィロソフィーを作

り上げ、それを具体化し、成功を収めている。

その中でも、戦術面に関して見てみると、このような著名な指導者たちがハーフコートで強調しているオフENSESがフリーランスオフENSESである^{10,14,23)}。

バスケットボールのオフENSESの歴史を見るとパターンオフENSESからフリーランスオフENSESへとハーフコートオフENSESの主流が変化してきていると報告されている^{32,43)}。チームとして一定の攻撃の形を決めて攻撃するパターンオフENSESが、プレッシャーマンツーマンディフェンスの普及により、その動きの展開が困難になり、その問題を解決する為にフリーランスオフENSESが発展したと報告されている。フリーランスオフENSESは、①パターンオフENSESよりも融通性があり、効果的な攻撃ができる⁴³⁾、②簡潔で覚えやすいオフENSESである、③フリーランスオフENSESを行うことで、ディフェンスの動きを読み取る技術など、オフENSESの効果向上に必要な多くの技術を高めることができる、④フリーランスオフENSESにおける経験がパターンオフENSESにも活かされる、⑤全てのディフェンスに対して効果的な攻撃ができる、⑥フリーランスオフENSESの練習を行うことは、オフENSESが生み出す様々な状況に対応することで、ディフェンスの上達にも役に立つなど²³⁾と、利点が多い。

このフリーランスオフENSESにもいくつかの種類があるが、前述のDean Smithが使用しているオフENSESを「フリーランスパッシングゲーム」、Bob Knight及びMike Krzyzewskiが使用しているオフENSESを「モーションオフENSES」と呼んでいる。前者はパスを主体とし、後者はスクリーンを主体として、スコアリングプレーを構成している。両者にはプレイ上のルールすなわち「約束事」に若干の相違が見られ、各コーチのフィロソフィーの違いにより「フリーランスパッシングゲーム」「モーションオフENSES」と呼称している³⁰⁾。

日本のトップリーグである日本リーグにおいても、このオフENSESを擁して優勝しているチームが多い。昨シーズン優勝し、連覇を果たしたアイシン、その前の2シーズン(2005-2007年)で連覇をしたトヨタ自動車、2004-2005シーズンで優勝した東芝等、過去10年間で優勝を

競ったトップレベルのチームがこのオフENSESを主要オフENSESとして採用している。

このように米国ばかりか日本で実績のあるフリーランスオフENSESを使用することは勝利することに近づくことであり、このオフENSESの戦術内容、指導内容及び練習計画について研究することは非常に意義があると考えられる。

フリーランスオフENSESの戦術研究について概観すると、多くの指導者によって報告がされている。

Smithは当初ゾーンディフェンスに対する攻撃法として使用したが、改良を加えてマンツーマンに対する攻撃法に進化させた。そして、それは協力と利己的でないプレイを促進するもので、ノースカロライナ大学のマルチプルなオフENSESに効果をもたらしたことが報告されている²³⁾。また、その報告では1-3-1型のオフENSESでチーム全体としての5つのルール、そしてポストに対して12のルール、アウトサイドマンに対して17のルールを列挙している。そしてディフェンスの形態に応じて5つのルールも列挙し、オフENSESの動きを紹介している²⁴⁾。

一方、このSmithのフリーランスパッシングゲームをモデルとして独自のフリーランスオフENSESを開発したのがKnightである²⁵⁾。Knightがインディアナ大学で指導したフリーランスオフENSESは「モーションオフENSES」と呼ばれ、①パッシング、②ボールを持っていないプレイヤーのカッティング、③プレイヤー同士のスクリーンの3つの要素で成り立っており¹⁴⁾、ディフェンスが守りづらい攻撃法となっている。このモーションオフENSESにもアウトサイドとポストのルールが列挙されている。更にKnightは、モーションオフENSESでのオフENSES力はファンダメンタルの向上が重要であるとし、ボールハンドリングとシュート技術の育成から、スクリーンとカットなどのグループ戦術ドリルについて紹介している¹²⁾。また、Knightの指導に関わった他の指導者からもKnightのモーションオフENSESについての報告がされている⁴⁷⁾。例えば、前述したKrzyzewskiもKnightのモーションをモデルにして独自のモーションオフENSESを構築し、オフENSESに必要な要素を強調する

ことで、2対2から5対5までの戦術について紹介しているのはその好例である¹⁴⁾。

Smithのアシスタントコーチを経て、カンザス大学のヘッドコーチ、そしてSmith引退後、ノースカロライナ大学のヘッドコーチとなったRoy WilliamsもモーションオフENSEを用いている。彼のモーションオフENSEには、パッシングゲーム^{注1)}とスクリーンゲームの2つの異なるオフENSEがあり、プレッシャーディフェンスに対してはパッシングゲームを使用し、サギングディフェンスに対してはスクリーンゲームを使用することを前提とし、パッシングゲームとスクリーンゲームの2つを合体させたオフENSEを最終的なチームオフENSEとしている³⁴⁻³⁶⁾。更にWilliamsの指導に関わった指導者からもWilliamsが指導したモーションオフENSEについての構成要素、戦術ドリル等が報告されている^{3,6,8)}。

他方、国内でのフリーランスオフENSEに関する戦術研究について概観すると、アメリカほど多くはない。日本バスケットボール協会は、2002年に指導者向け教本を上梓したが、ここでは、タンデムポスト・ダブルポスト・トリプルポストオフENSEが紹介されているものの、Smithが報告したフリーランスパッシングゲームのルールと動きについて簡単な説明されているにすぎない²¹⁾。その一方で、フリーランスオフENSEはパターンオフENSEよりも融通性があり、効果的な攻撃ができると言及している代表者として吉井が挙げられる。パターンオフENSEの信奉者であると称している彼は、フリーランスオフENSEをマスターする為の長期的練習や個人能力の問題を考えた場合、パターンオフENSE中心で攻撃した方がよりよい攻撃になると述べている。ただし、パターンオフENSEを展開しているなかで、防御が原則的に対応していない場面では、その防御の破れ方に応じてフリーランスオフENSEにすべきであると述べている⁴⁴⁾。

次に、指導計画についての研究は、戦術研究同様、これまで数多くの指導者により報告されている。

例えば、前述のSmithは、「練習計画」の中で、練習での指導の着眼点を紹介し、更にプレシーズン前に使用している6週間の練習のための標

準書式を提示し、第1週の練習メニュー、数日間のトレーニングユニットを提示している。しかし、フリーランスオフENSEに限定した詳細なドリル、その指導計画については言及していない²⁶⁾。Krauseも、「チーム作り計画」として、成功するチームづくりの要素やシーズン全体と日々の練習計画作成、ゲームに即した練習計画立案などを報告している¹³⁾。Woodenは「練習計画」の中でそれを作成する上での重要な考え、留意事項と彼が指導したUCLA大学の練習メニューのサンプルを提示している^{37,39)}。他にも指導計画についての報告はあるが、年間計画の提示のみ⁵⁾、1日もしくは数日間の練習計画のみ^{1-2,5,8-9,15,17)}など断片的な報告が多く、フリーランスオフENSEを指導する上で必要なドリルとその指導計画を網羅した報告はみられない。他方、国内においても、指導計画に言及している報告^{16,20-21,29,33,41)}は見受けられるが、米国同様、指導する上で必要なドリルとその指導計画を明示したものは見当たらない。

このように、先行研究を概観した場合、フリーランスオフENSEを行う上での戦術ルールについては多くの指導者により報告されているが、指導計画については総論的なものや断片的な報告が多く、戦術内容やそれを指導する上で必要なドリル、そしてチームオフENSEとして構築するまでどのような計画及び方法で指導しているのかを網羅した報告がないのが現状である。しかしながら、不可視な状態(ブラックボックス)になっているトレーニングユニットの練習内容が明示され、それがどのような計画の中で立案され、実行されているのかを明らかにすることは、フリーランスオフENSEを指導しようと考えている指導者にとって大いに参考になるであろう。

本研究の目的は、過去に成功を収めた著名なコーチのトレーニングユニットに着目し、指導している戦術ルールがどのようなドリルで指導され、それがどのような計画の中で指導されているのかを分析・検討し、そのトレーニング方法について、スポーツ・コーチングの観点から実証的に考察し、戦術構造と練習メニューとの関係、練習計画の立案及びそれを指導する上において、各チームに共通点があるのかどうか、またそれがどのような要素であるのかを明らか

にすることである。尚、各チームの共通性を抽出することは、そのチームの独自性・特異性を排除することになると考えられるが、チームが有しているプレイヤーの特性、練習環境、コーチのフィロソフィーなどが異なる中でチームオフenseは構築されている為、そこで優劣が生じ、勝ち負けが存在することは事実である。しかし、本研究でそれぞれの共通性を抽出し、それを明示することは、初めてフリーランスオフenseを指導する指導者にとって貴重な指針になると考えられる。

II. 研究の対象

全米大学バスケットボール界において、フリーランスオフenseの指導者の中から、NCAA ディビジョン I に所属し、現役ヘッドコーチとして過去 20 年間で 560 勝、最高勝利獲得率 80.7% を獲得し、さらに 2007 年にアメリカのバスケットボール殿堂入りを果たした Roy Williams を成功した指導者と考え、彼が使用したオフense戦術、フリーランスオフenseの一つであるモーションオフenseを選び、彼がカンザス大学およびノースカロライナ大学（以下 KU/UNC と略す）で指導しているカリキュラム、更に国内トップレベルである日本リーグにおいて、KU/UNC のカリキュラムを参考にして成功を取めた東芝バスケットボール部のカリキュラムの 2 つを調査対象とした。また調査期間は、KU/UNC は 1997 年から 2000 年の 3 シーズン及び 2003 年から 2005 年までの 2 シーズン計 5 シーズン、さらに東芝は 1998 年から 2003 年までの 5 シーズンとした。

III. チームオフenseを構築するための前提

3.1 カリキュラムの概念

コーチは強いチームを作る為に、自分が持っているフィロソフィーに基づき、自チームをどのようなチームにするのかを検討し、その最終目標を達成する為に必要な「何を」「どのような順序で」「どのようにして」指導するのかを計画する⁴²⁾。その計画は長期計画から中期計画へと具体化され、最終的に 1 回の練習計画であるトレーニングユニットとして立案され、指導に移される。

この「何を」「どのような順序で」「どのよ

うにして」指導するののかといった実施方法について、内山は、内容論（何を）と方法論（どのような順序で、どのようにして）を併呑した「カリキュラム」³²⁾と称している。またスポーツ・コーチングにおけるカリキュラムについても、長・中・短期毎の目標や計画から構成されたコーチ独自のビジョンや信念やアイデアによって裏付けされた実践の構想が、或る「テーマ」として具体化し、コーチとプレイヤーとにより「実践」され、分析・反省（「省察」）されることで、チーム・スポーツにおいて主要な目標であるチーム・パフォーマンスの向上とプレイヤーの満足という「結果」を産出していくのであり、この「テーマ→実践→省察」に収斂される「往還」的な過程がスポーツ・カリキュラムの特徴であるとしている³²⁾。またマクロ、ミクロだけでなく、1 回の練習（トレーニングユニット）の中でもこの「往還」的な過程による指導ができるように、できる限り典型化され、内容が構造化され、単純に展開されるようにデザインされたドリルが不可欠であるとしている³²⁾。更に内山は、トレーニングユニットの試案を提示するに当たっては、「戦術アプローチ」をその方法として推奨し、「ゲーム→練習→ゲーム」というゲーム中心に構成されたアプローチによって、学習成果をゲームに生かす可能性を高めることができるとしている³²⁾。このアプローチについては、小野が提唱する「M-T-M Method」²²⁾、山形県バスケットボール協会の「ゲーム様相に即した構成」⁴⁰⁾等があり、既にスポーツ・コーチングの現場で実践されている。

以上のことから、フリーランスオフenseを指導する上でのカリキュラムとは、コーチとプレイヤーとの往還的なやりとりの過程を有し、「戦術アプローチ」を有効的に活用することで、プレイヤーの学習成果をゲームに生かすことが不可欠であると考えられる。

3.2 練習スケジュール

3.2.1 KU/UNC の場合

表 1 は、対象とした KU/UNC の年間計画表である。米国の大学スポーツは承知のとおり NCAA が定めているルールにより、活動に様々な制限が課されている。バスケットボールの場

合、チームとしてコーチが指導できるのは毎年10月15日からと定められおり、その日からチームとしてトレーニングが開始され、チームによって異なるが、早いチームでは11月中旬よりプレシーズン試合がスタートし、1月初旬からのカンファレンス公式リーグ戦、3月初旬のカンファレンストーナメント戦、そして全米大学選手権と進み、全米大学ナンバーワンのチームが決定する。

表2は、1年間で行われる試合の日程表である。プレシーズン試合はチームによって異なるが、KU/UNCのような強豪チームではシーズン練習が開始して1ヵ月後から公式リーグ開始の1月初旬までの7週間に1週間2試合のペースで実施され、10～14試合行われている。このプレシーズン試合は所属カンファレンス以外のチームと対戦することが一般的であるが、試合の勝敗がチームまた所属カンファレンスの評価(ランキング)につながり、その評価が、公式戦同様に、シーズン最後の目標である全米大学選手権への出場枠に大きな影響を与える為、勝利を目標として鎬を削る戦いとなる。公式リーグ戦も、1月初旬から2月末もしくは3月初旬までの約8週間で約16試合が1週間に2試合のペースで実施される。リーグ戦終了の翌週に行われるカンファレンストーナメントは約4日間で、優勝までに3～4試合行う形となる。ここまでのチーム成績、カンファレンスの評価により、NCAA1部に所属している450を超えるチームの中からトーナメントへ出場する65チーム^{注2)}が決定されることになるが、KU/UNC等の強豪チームは毎年選出され、3月中旬より全米大学選手権が開始される。4月初旬の決勝で勝利し、優勝する為には、3週間にわたって行われるこのトーナメントで週2試合のペースで試合を勝ち抜くことが必要となる。

このように11月中旬より4月初旬までの長期にわたる試合期がある為、チームビルディングの為のトレーニングをどのように行うかが、非常に重要になってくる。KU/UNCの場合、プレシーズン試合が開始するまでの約5週間でチーム戦術がチームに浸透するレベルまで仕上げる様にトレーニングしている。Smithはこのトレーニング期間を1年間でもっとも重要な期間と位置付け、シーズン通して勝ち抜くための

習慣の形成期間としている²⁷⁾。

3.2.2 東芝の場合

表3は、東芝の年間計画表である。また、試合の日程表は表4に示した。日本リーグに所属しているチームの場合、公式戦であるリーグ戦、全日本総合選手権大会の2大会の優勝を目標にチームトレーニングを実施している。そのトレーニングに対しては、NCAAの様に時間的制限はない。シーズンが終了した4月からリーグ戦が開始する11月初旬までをトレーニング期間に充てる事ができるのである。しかし、日本リーグに所属しているチームに共通して言えることは、オフシーズン中に選手の新規契約、移籍契約や、日本代表活動等により、全員が揃ってチームトレーニングを開始するのは、リーグ戦が開始する約2カ月前からとなる。東芝の場合は、5月初旬からトレーニングを開始し、8月末まで日本人選手のみで行われる。トレーニングの目的は基本技術、個人戦術、グループ戦術の向上が主である。チーム戦術のトレーニングは、2ヶ月前の9月初旬に外国人選手が合流してから開始し、その1ヶ月後から練習試合を行い、チーム戦術の完成度を試しながら公式リーグに備えている。チーム戦術を指導する期間については米国の大学のスタート1ヶ月の期間に似ている。

リーグ戦が開始されると、約2ヶ月間は週2回のペースで試合が行われ、リーグ戦全28試合の約半分にあたる試合が行われる。その後、1～2週間の間を経て1月初旬に全日本総合選手権大会が行われる。そしてこの大会後、1～2週間後にリーグ戦が再開され、残りの試合が1～2ヶ月の間に行われ、上位4チームが3月に行われるプレイオフに出場し、準決勝は2戦先勝方式、決勝は3戦先勝方式で行われる。

3.3 オフenseにおける戦術の構造

「何を」「どのような順序で」指導すべきかは、その技術構造を明確にすることが第一歩となる。技術構造を明確にするには、まず指導しようとするプレイヤーがうまくなる為に、「何を」、つまり、プレイヤーはどのようなことができなければならないかについて熟考した上で、考えられるすべての項目を列挙し、次にそれらの項

表1 KU/UNC バスケットボール部年間計画表

月週	チーム・カレンダー	トレーニング期分け	トレーニング上の主要課題
10月	チーム練習開始	プレ・シーズン (専門的準備期Ⅰ)	1.チーム戦術の確認・向上 2.個人戦術の向上 3.グループ・チーム戦術の向上
11月			
12月			
1月			
11月	プレシーズンマッチ開始 (6週間)	アーリーシーズン (専門的準備期Ⅱ)	1.対戦チームに対するスカウティングとその対応 2.チーム戦術の向上 3.個人戦術の向上 4.グループ・チーム戦術の向上
12月			
1月			
2月			
1月	カンファレンスリーグ戦開始 (8週間)	ピークシーズン (試合期)	1.対戦チームに対するスカウティングとその対応 2.身体的・精神的コンディショニングの維持 3.チーム戦術の習熟、発展、完成、定着
2月			
3月			
4月			
3月	カンファレンストーナメント (1週間) NCAATーナメント (3週間)	オフシーズンⅠ (移行期)	1.メディカルチェック 2.身体のケア 3.筋力の向上(ウエイトトレーニング)
4月			
5月			
6月			
7月	オフシーズンⅡ (一般的準備期)	1.筋力の向上(ウエイトトレーニング) 2.ファンダメンタルの向上 3.個人戦術(1対1)の向上 4.ハイ、ミドル、ロー、3つのパワーの向上	
8月			
9月			
10月			

目間の関係の優先度が精査されて、「どのような順序で」指導すべきかの順序が示される⁴²⁾。

本研究は、モーションオフENSEの指導内容と練習計画について調査することを目的としている。したがって、モーションオフENSEの技

術構造を明確にし、モーションオフENSEを構築する技術項目の列挙とそれらの優先度を精査することにより、モーションオフENSEの指導順序を示すものになる。

この技術構造について、吉井は、①基礎技術、

表2 KU/UNC 試合日程表 (2004-05 シーズン)

	日程	開始時間	対戦相手	開催地
1戦目	11/5(金)	19:30	Winston-Salem(exhibition)	Chapel Hill
2戦目	11/12(金)	19:30	Mount Olive(exhibition)	Chapel Hill
3戦目	11/19(金)	21:00	Santa Clara	Oakland, Calif.
4戦目	11/22(月)	21:00	BYU	Lahaina, Maui, Hawaii
5戦目	11/23(火)	16or21:30	Stanford or Tennessee	Lahaina, Maui, Hawaii
6戦目	11/24(水)	TBA	Iowa, Louisville or Texas	Lahaina, Maui, Hawaii
7戦目	11/28(日)	19:30	Southern California	Chapel Hill
8戦目	12/1(水)	21:00	Indiana	Bloomington, Ind.
9戦目	12/4(土)	12:00	Kentucky	Chapel Hill
10戦目	12/12(日)	17:30	Loyola	Chapel Hill
11戦目	12/19(日)	15:30	Virginia Tech*	Blacksburg, Va.
12戦目	12/21(火)	19:00	Vermont	Chapel Hill
13戦目	12/28(火)	20:00	UNC Wilmington	Chapel Hill
14戦目	12/30(木)	19:30	Cleveland State	Chapel Hill
15戦目	1/2(日)	13:00	William & Mary	Chapel Hill
16戦目	1/8(土)	12:00	Maryland*	Chapel Hill
17戦目	1/12(水)	19:00	Georgia Tech*	Chapel Hill
18戦目	1/15(土)	13:30	Wake Forest*	Winston-Salem, N.C.
19戦目	1/19(水)	21:00	Clemson*	Clemson, S.C.
20戦目	1/22(土)	20:00	Miami*	Chapel Hill
21戦目	1/29(土)	12:00	Virginia*	Charlottesville, Va.
22戦目	2/3(火)	19:00	NC State*	Chapel Hill
23戦目	2/6(日)	14:00	Florida State*	Tallahassee, Fla.
24戦目	2/9(水)	21:00	Duke*	Durham, N.C.
25戦目	2/13(日)	13:00	Connecticut	Hartford, Conn.
26戦目	2/16(水)	19:00	Virginia*	Chapel Hill
27戦目	2/19(土)	13:00	Clemson*	Chapel Hill
28戦目	2/22(火)	20:00	NC State*	Raleigh, N.C.
29戦目	2/27(日)	17:30	Maryland*	College Park, Md.
30戦目	3/3(火)	21:00	Florida State*	Chapel Hill
31戦目	3/6(日)	16:00	Duke*	Chapel Hill
32戦目	3/10(火)	TBA	カンファレンストーナメント1回戦	Washington, D.C.
33戦目	3/11(水)	TBA	カンファレンストーナメント2回戦	Washington, D.C.
34戦目	3/12(木)	TBA	カンファレンストーナメント準決勝	Washington, D.C.
35戦目	3/13(金)	TBA	カンファレンストーナメント決勝	Washington, D.C.
36戦目	3/17 or 18	TBA	NCAATーナメント 1回戦	TBA
37戦目	3/19 or 20	TBA	NCAATーナメント 2回戦	TBA
38戦目	3/24 or 25	TBA	NCAATーナメント 3回戦	TBA
39戦目	3/26 or 27	TBA	NCAATーナメント 準々決勝	TBA
40戦目	4/2	TBA	NCAATーナメント 準決勝	TBA
41戦目	4/4	TBA	NCAATーナメント 決勝	TBA

*印はリーグ戦対戦チームを示す

②基礎的プレイ、③チーム・プレイの3つに分類している。また内山は、①基礎技術から②個人戦術、③グループ戦術そして④チーム戦術

と段階的に体系付けられている³¹⁾としている。ただし、吉井が分類した基礎プレイは個人プレイとコンビネーションプレイとして理解するこ

表3 東芝バスケットボール部年間計画表

月週	チーム・カレンダー	トレーニング期分け	トレーニング上の主要課題			
4月 1 2 3 4		オフシーズンⅠ (移行期)	1.メディカルチェック 2.身体のケア 3.筋力の向上(ウエイトトレーニング)			
5月 1 2 3 4				オフシーズンⅡ (一般的準備期)	1.筋力の向上(ウエイトトレーニング) 2.基本技術(ファンダメンタル)の向上 3.個人戦術(1対1)の向上 4.グループ戦術(2対2,3対3)の向上 5.ハイ、ミドル、ロー、3つのパワーの向上	
6月 1 2 3 4						チーム練習開始 (日本選手のみ)
7月 1 2 3 4						
8月 1 2 3 4						
9月 1 2 3 4	アーリーシーズン (専門的準備期)	1.チーム戦術の確認・向上 2.個人戦術の向上 3.グループ・チーム戦術の向上				
10月 1 2 3 4			プレシーズンマッチ開始			
11月 1 2 3 4				リーグ前半戦開始 (7週間)		
12月 1 2 3 4						
1月 1 2 3 4	ピークシーズン (試合期)	1.対戦チームに対するスカウティングとその対応 2.身体的・精神的コンディショニングの維持 3.チーム戦術の習熟、発展、完成、定着				
2月 1 2 3 4			全日本総合選手権 リーグ後半戦開始 (7週間)			
3月 1 2 3 4				プレーオフ開始 (2週間)		

とができる為、内山が示した「個人戦術」「グループ戦術」と同様の内容を有するものであると捉えられる。

更に、内山は、国内の指導者の代表的存在であった吉井の理論と、カナダ協会がまとめた教本にある基礎技術と個人戦術について比較・検討し、異なる用語を整理し、その分類方法をまとめている。それによると、基礎技術と個人戦

術行為は図1のようにまとめられている。

基礎技術と個人戦術との関係は、個人的なプレイ状況の課題解決との密接な関連の中で基礎技術の習熟こそが個人戦術の達成力を決定づける最も重要な要因である³¹⁾とし、基礎技術及び個人戦術とグループ戦術との関係においても、同様に、グループ戦術の2対2、3対3が十分に効力を発揮するには、ボール保持者と

表4 東芝試合日程表(2004-05 シーズン)

	日程	開始時間	対戦相手	開催地
リーグ前半戦				
1戦目	10/30(土)	14:00	日立	宇都宮市体育館
2戦目	10/31(日)	14:00	日立	代々木第二体育館
3戦目	11/6(土)	14:00	オーエスジー	豊川市総合体育館
4戦目	11/7(日)	14:00	オーエスジー	豊川市総合体育館
5戦目	11/13(土)	15:30	三菱電機	相模原市総合体育館
6戦目	11/14(日)	14:00	三菱電機	横須賀アリーナ
7戦目	11/20(土)	15:20	新潟	柏崎市総合体育館
8戦目	11/21(日)	15:20	新潟	柏崎市総合体育館
9戦目	11/27(土)	13:00	トヨタ自動車	とどろきアリーナ
10戦目	11/28(日)	13:00	トヨタ自動車	とどろきアリーナ
11戦目	12/4(土)	14:00	アイシン	横須賀アリーナ
12戦目	12/5(日)	15:00	アイシン	小瀬スポーツ公園体育館
13戦目	12/10(金)	19:00	松下電器	代々木第二体育館
14戦目	12/11(土)	15:00	松下電器	とどろきアリーナ
15戦目	12/17(金)	19:00	日立	代々木第二体育館
16戦目	12/18(土)	16:00	日立	代々木第二体育館
全日本総合選手権				
	1/2~9	未定	未定	代々木第二体育館
リーグ後半戦				
17戦目	1/22(土)	14:00	オーエスジー	広島市東区スポーツセンター
18戦目	1/23(日)	13:30	オーエスジー	福山市緑町屋内体育館
19戦目	1/29(土)	15:00	三菱電機	名古屋市東スポーツセンター
20戦目	1/30(日)	14:00	三菱電機	名古屋市東スポーツセンター
21戦目	2/5(土)	16:00	新潟	代々木第二体育館
22戦目	2/6(日)	14:00	新潟	船橋市総合体育館
23戦目	2/11(祝)	14:00	トヨタ自動車	代々木第二体育館
24戦目	2/12(土)	16:30	トヨタ自動車	横須賀アリーナ
25戦目	2/19(土)	13:00	アイシン	岡崎市中央総合体育館
26戦目	2/20(日)	14:00	アイシン	岡崎市中央総合体育館
27戦目	2/26(土)	15:00	松下電器	松下電器体育館
28戦目	2/27(日)	15:00	松下電器	松下電器体育館
プレーオフ				
29戦目	3/12(土)	14:00/16:00	セミファイナル1	川越運動公園体育館
30戦目	3/13(日)	14:00/16:00	セミファイナル2	川越運動公園体育館
31戦目	3/14(月)	14:00/16:00	セミファイナル3	川越運動公園体育館
32戦目	3/19(土)	14:00	ファイナル1	代々木第二体育館
33戦目	3/20(日)	14:00	ファイナル2	代々木第二体育館
34戦目	3/21(祝)	14:00	ファイナル3	代々木第二体育館
35戦目	3/23(水)	19:00	ファイナル4	代々木第二体育館
36戦目	3/24(木)	19:00	ファイナル5	代々木第二体育館

ボール非保持者の何れもが強固な基礎技術と個人戦術に裏付けられた適切な行為をすることが肝要であると説明している³¹⁾。同様に、他の指導者によっても、それら基礎技術と個人戦術

の必要性は強調されている^{11,42)}。

そこで、この戦術体系に2チームで行われているモーションオフenseの基本的ルール(表5、表6)を当てはめてみると下記のような

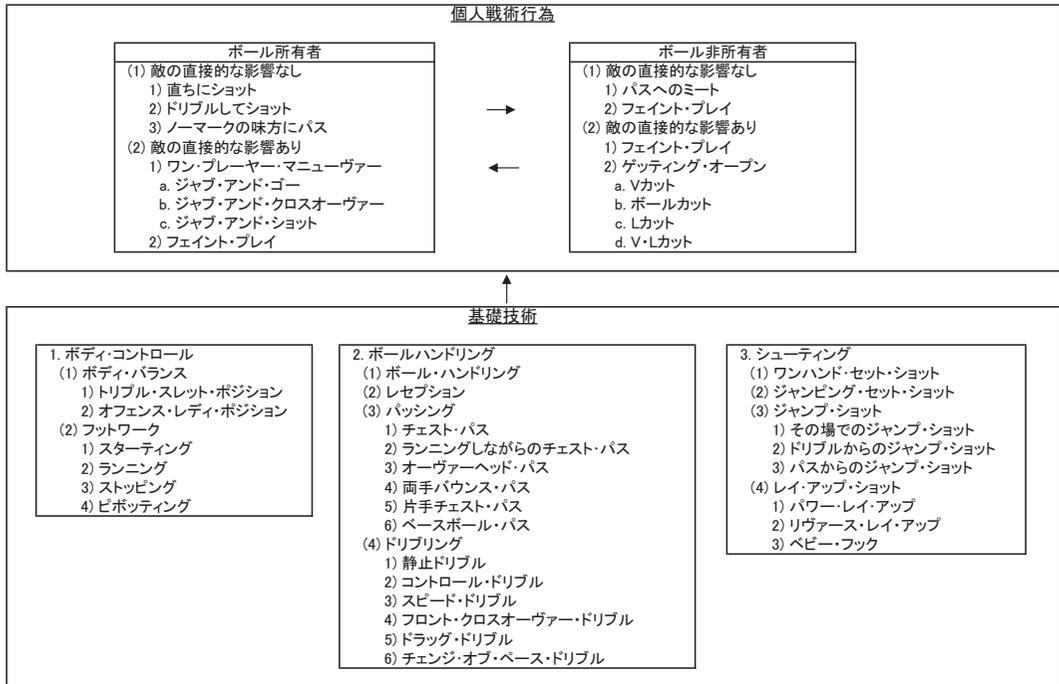


図1 バasketボールにおけるオフェンスの基礎技術と個人戦術行為の精選構造 内山 (1998)

ると考えられる。

2チームともそれぞれのルールを個人、グループ、チームが遂行することを目標としてチームオフェンスの練習を行っていることが窺える。言い換えれば、下記の個々のルールを遂行することで個人、グループ、チームの目標(ゴール)に成り得ると考えられる。

基礎技術

- 1) ボディーコントロール
 - ボールのキャッチ時はトリプル・スレット・ポジションを取る
 - ボディバランスを維持したフットワークを行う
- 2) ボールハンドリング
 - ディフェンスの状況に則し、正確にボールをキャッチする
 - ディフェンスの状況に則したパスを行う
 - ディフェンスの状況に則したドリブルを行う
- 3) シューティング
 - ドリブルからのジャンプシュート、キャッチしてからのジャンプシュート、

フェイクからのジャンプシュートを行う

- ディフェンスの状況に則したシュートを行う

個人戦術 (1対1)

- 1) ボールを所持しているプレイヤー
 - ディフェンスの状況を正確に判断し、シュート、ドリブル、パスを行う
 - オフェンスが有利に展開できる様に必要に応じてフェイクを使用する
- 2) ボールを所持していないプレイヤー
 - ディフェンスの状況を正確に判断し、味方からパスを受ける
 - 必要に応じてVカット、Lカット、バックカット等、ディフェンスのプレッシャーを外してパスを受ける
 - ターゲットハンドを見せ、味方にパスを受ける意思を伝える
- 3) リバウンド
 - シュート後、必ずオフェンスリバウンド獲得の為、リバウンドに参加する

グループ戦術 (2対2, 3対3)

1) カット

- パスの後はいつも素早く動く
- ボールプレッシャーがある場合、パスしたらボールサイドカットする
- ボールサイドカットができない場合、ス

クリーンアウェイをする

- オーバーブレイに対してはバックカットする
- 2秒以上同じ場所に立ち留まらない
- ゴール方向にカットしたらペイントエリアを抜けてインサイドスペースを空ける

表5 KU/UNC モーションオフenseのルール

モーションオフense

概要

1. 得点を取るのに有利な状態を作る + 全てのプレーヤーにチャンスがある
2. ボール、ラフェンツらが得点を取るチャンスを見逃すことは愚かなことである
3. 3回のパスまではチャンスはない。
4. ボールを素早く回す
5. パスのサイドチェンジをする
6. ディフェンスにミス(ポジション、ビジョン、コミュニケーション等)を行わせる機会を作る

A. スクリーンゲーム(サギングディフェンスに対して行う)

1. 1-3-1のポジションを維持するように動く
2. ビッグマン2人は“バディ・システム”を行う。1人がボールを持ったら、もう1人はゴールに行く
3. スクリーンの為のパートナーを探す + スクリーンを使う
4. アウトサイドプレーヤーは1度3ポイントラインより中にカットしたら直ぐに3ポイントラインより外に出なければならぬ(ビッグマンの為インサイドのスペースを空ける)
5. スクリーンによるチャンスを見過ぎさない
6. パッサーに対してスクリーンをする
7. スクリーンをする + その後ボールを探す
8. インサイドをスイングする時ローポストエリアのプレーヤーの動きを読む - ターン + ゴーバック
9. ボールマンがドライブするのであればヘルプに行かれない様に離れる
10. スクリーンを長めに保持する - 更に強く

B. パッシングゲーム(プレッシャーディフェンスに対して行う)

1. 4ア라운드1のポジションを維持する
2. ポジションは高く、広く取る
3. オーバーブレイに対してバックカットをする
4. パッサーはまずカットする
5. ドライブを狙う
6. カットしてコートを通り過ぎる + ミドルを空ける

表6 東芝モーションオフENSEのルール

モーションオフENSE

1. 4 アラウンド 1 のポジションでスタートする
2. 得点を取るのに有利な状態を作る + 全てのプレイヤーにチャンスがある
3. フレッド、トム、北らが得点を取るチャンスを見逃すことは愚かなことである
4. ポジションは高く、広く取る
5. ボールを素早く回す
6. パスのサイドチェンジをする
7. インサイドを狙う
8. 常にVカットをしてボールのキャッチに備える
9. オーバープレイに対してバックカットをする
10. ドライブを狙う
11. パスの後はまず素早くカットする
12. オープンスペースを埋める
13. アウトサイドプレイヤーは1度3ポイントラインより中にカットしたら直ぐに3ポイントラインより外に出なければならない(ビッグマンの為インサイドのスペースを空ける)
14. インサイドをスイングする時ローポストエリアのプレイヤーの動きを読む - ターン + ゴーバック
15. 誰かがドライブが出来るのであればヘルプに行かれない様に離れる
16. 3回のパスまではシュートチャンスはない。
17. スクリーンの為のパートナーを探す + スクリーンを使う
18. スクリーンによるチャンスを見過ごさない
19. パッサーに対してスクリーンをする
20. スクリーンをする + その後ボールを探す
21. スクリーンを長めに保持する - 更に強く
22. スクリーンでディフェンスを止める
23. スクリーンに行く前にワンステップフェイクをする
24. スクリーンに対してブラッシュする
25. タイトカール、フレア、ポップアウト、ポップバックを使う
26. スクリーンの後センタープレイヤーのインサイドを狙う
27. ディフェンスにミス(ポジション、ビジョン、コミュニケーション等)を行わせる機会を作る
28. オフェンスリバウンドに参加する

- インサイドを通り過ぎるときにポストプレイヤーの動きを読み、必要であれば戻る
- アウトサイドのオープンスペースを埋める
- 2人のポストマンのうち1人がボールを持ったら、もう1人はゴールにカットす

- る
- 2) スクリーン
 - スクリーンの為にパートナーを探し、スクリーンを行う
 - ダウンスクリーンを行う
 - リアスクリーンを行う
 - フレアスクリーンを行う

- ラテラルスクリーンを行う
 - スクリーンオンボールを行う
 - スクリーンを長めに保持する
 - スクリーンを使用する前にワンステップフェイクする
 - スクリーンに対してブラッシュし、ディフェンスの進行を止める
 - ディフェンスの動きを読み、タイトカール、フレアカット、ポップアウト、バックカットを行う
 - スクリーン後のスクリーナーへのパスを狙う
 - パッサーに対してスクリーンをする
 - スクリーンによるチャンスを見過ぎさない
- 3) 合わせ
- ドリブルに対して味方はスペースの創造とパスを受ける為に「合わせ」の動きをする

チーム戦術 (5 対 5)

- アウトサイド 4 人、インサイド 1 人を配置する
- アウトサイド 3 人、インサイド 2 人を配置する
- アウトサイドのポジションは高く、広く取る
- インサイドスペースを空ける
- インサイドを狙う
- ボールを素早く回す
- パスのサイドチェンジを行う
- 3 回のパスまではシュートチャンスはない
- ハイポストからの攻撃を行う (ハイロープレイなど)
- ドライブに対して味方はスペースの創造とパスを受ける為に「合わせ」の動きをする
- シュートに対して 3 人のインサイドリバウンドポジションと 1 人のロングリバウンドポジションを常に配置し、オフenseスリバウンドを獲る
- シュートの際、必ずセーフティーを配置する

IV. チームオフense・ビルディングの内容

4.1 分析方法

2 チームから入手したカリキュラムのトレーニングユニットに記載されているメニューの内容を、チームが撮影していた練習映像の録画再生による確認、もしくは指導者への直接確認によって行い、全メニューを戦術別に分類した。また、モーションオフenseに関連するメニューだけをさらに抽出・分類し、分類されたメニューとオフense戦術の構造との関係を考察した。更に、モーションオフenseのメニューがトレーニングユニットの中でどのように指導されているのかの共通性を抽出・分析し、その組み立て方も併せて検討した。尚、分析対象期間は、1 年間で最もチーム作りで重要である²⁷⁾といわれるチーム練習開始からプレシーズンゲームが開始されるまでの 5 週間とした。

4.2 オフenseメニューの分類

表 7 は KU/UNC、表 8 は東芝で指導されたトレーニングユニットの 1 例である。2 チームで指導された 1 シーズンのトレーニングユニットからオフenseメニューのみを抽出し、技術構造毎に区分けを行ったところ、1) インディビジュアルワーク、2) ステーションドリル、3) グループワーク、4) ハーフコートゲームの 4 つに分類することが可能であった。

1) インディビジュアルワーク

オフenseにおいて、ボディバランスを保ち、個人戦術行為をする為のフットワークを向上させるドリル、また、ボールハンドリングの要素であるパス、ドリブル、キャッチやシュートドリルがある。ここでは、基礎技術 (ファンダメンタル) を習得するため、ディフェンスがない状態にして、想定された様々な状況の中で正確なフォームで技術が遂行できることを目的としている。

2) ステーションドリル

ステーションと名が付いているように、3 人のアシスタントコーチにより同時に異なったドリルが 3 セッション行われ、4~5 人が 1 組となって分かれ、指導を受ける。1 つのドリルの実施時間は短く、3~5 分である。時間がきたら選手は次のセッションに移り異なったドリルの指導を受ける。3 セッション受けて終了となる。

このドリルでの目的は、次のようなものである。すなわち、①モーションオフENSEを構築する上で最小単位の戦術である1対1の個人戦術を向上させる。その為に、基礎技術（ファンダメンタル）を持つ選手にディフェンスの存在を明示し、異なった状況の中で発生する駆引きに対してさまざまな判断行為をさせ、個人の基礎技術と判断の向上を図る。②個人戦術から「グループ戦術の最小単位である」³²⁾ 2対2の向上を図る。具体的には、ボールを所持している選手とボールを所持しない選手、またボールを所持しない2人の選手同士がカットとスクリーンの中でディフェンスの動きを読み取り、正確な判断のもとシュート、ドリブル、パス、合わせ等のグループ戦術を行うというものである。

また、このドリルでの特徴としては「テーマ」が明確にされ、尚且つシンプルであることである^{10, 38)}。短時間で反復練習ができ、習慣化されることが第1のねらいである。目的に応じてドリルは異なるが、KU/UNCや東芝で1年間に指導されるドリルは「テーマ」別に12～16通りであると考えられる。

3) グループワーク

ここでは、以下の2点が強調されている。

①ハーフコート3対3で行われるグループ戦術の練習である。インディビジュアルワーク、ステーションドリルで身に付けた「テーマ」が全て含まれる。3人目のオフENSEプレイヤーの存在により、グループ戦術がさらに複合化され、チーム戦術に近づいていく。「カットプレイ」では、パスをしてカットした者以外に、(1)もう1人カットすることができる、(2)そのカットの後にスクリーンをかけることができる、という2点が、また、「スクリーンプレイ」ではボールの無いところでスクリーンが発生する、ということが3対3で加わる戦術行為であり、更に複雑になっていく³²⁾。また、(1)3人のペリメーター、(2)2人のペリメーターと1人のポストプレイヤー、(3)1人のペリメーターと2人のポストプレイヤーといったアライメント（配置）でドリルを行うことで様々なスクリーンプレイの連続性を習得できるようになっている。②ハーフコート4対4、5対5でチーム戦術を想定した練習方法である。ここでの特徴は、分習的全習法¹⁸⁾が用いられていることであり、

チーム全体を通しながら、主要な重要部分（例えばポジション、またはボールの展開、スペース創造など）を全体の中で強調して練習している。尚、ここでは、スクリーンを強調したスクリーンゲーム、カットを強調したキープアウェイゲーム等も用いられている。

4) ハーフコートゲーム

ハーフコート4対4、5対5をゲーム形式で行う。モーションオフENSEの最終確認であり、この中で基礎技術、個人戦術、グループ戦術の完成度が確認される。

KU/UNCで行われているモーションオフENSEのトレーニングメニューを表9に、東芝でのメニューを表10で示した。内容を見る限り、前節で記述したオフENSE戦術の体系化された目標にそれぞれ合ったドリルであり、チームオフENSEを構築する上で考えられるあらゆる状況を設定したメニューであることが理解される。

4.3 練習メニューの流れ

前節で分類されたオフENSEメニューはどのように組み合わせられているのであろうか。チーム練習がスタートした後の5週間の練習メニュー全てを分析した結果、KU/UNCと東芝とも図2のような流れがあることが判明した。それを簡潔にまとめるなら、以下の2点に集約することができる。

- 1) インディビジュアルワークでスタートしたメニューからステーションドリル、グループワーク、そしてゲームへと段階を踏まえた流れとなっている。基礎技術から個人戦術、グループ戦術そしてチーム戦術への漸進性トレーニング¹⁹⁾が踏まれ、全ての戦術の向上を目的としている。
- 2) その日の最終目標であるチーム戦術の確認を4対4もしくは5対5のゲーム形式の中で行い、達成されていない「テーマ」が次のトレーニングにフィードバックされ、インディビジュアルワーク、ステーションドリル、グループワークにてそれが強調され、再度ゲームの中でその「テーマ」の達成度、また別の「テーマ」で問題はないかを確認している。「テーマ」が習慣化され、常にチーム戦術が遂行されるよう往還的な過程³³⁾の

中で向上が図られている。

4.4 練習メニューの時間的配分

チーム練習がスタートした後の5週間で行わ

表7 KU/UNCにおけるトレーニングユニット

1 KU PRACTICE PLAN FOR October 17, 1998

EMPHASIS OF THE DAY: Concentration and Effort.

THOUGHT FOR THE DAY: It's amazing how much can be accomplished when no one cares who gets the credit.

PRE-PRACTICE

(Perimeter - Beginning dribble

Post - Post moves)

TIME	SUBJECTS
2:00	On Court Stretching
2:20	Individual Work
2:35	Discussion (2 1/2 hrs. unless you screw it up - shooting afterwards)
2:37	Fast Break Drills #1 - #3
2:42	Defensive Stations 1 - Guarding ball sideline - JH 3:00 min. 2 - Defending screen on ball - ND 3 - Vision - MD
2:52	Introduce Secondary Break - 5 on 0 (Regular only)
2:59	Defensive Stance - Step-slide 3:00 min.
3:03	Group Work I - Shooting - Group A II - Defense - Transition & Support
3:09	Rotate
3:15	Rotate
3:21	<u>Shooting and Water Break</u> (Partner Shooting)
3:27	Defensive Stations 1 - Guarding ball middle - JH 3:00 min. 2 - Shadow screens - MD 3 - Retreat in direction of pass - ND
3:37	5 on 5 Box Outs
3:42	Secondary Break Game
3:52	5 on 5 Defense (with break)
4:02	Free Lance Offense - Screen someone
4:10	Keep Away Game
4:20	Conditioning and Free Throws
4:30	Conclusion

BLUE

1. Robertson
2. Gregory (Martin)
3. Janisse (Axtell)
4. Earl (Axtell)
5. Chenowith

RED

1. Boschee (London)
2. Nooner (Crider)
3. Bradford
4. Johnson
5. Carey

OUT

Pugh

表8 東芝におけるトレーニングユニット

TOSHIBA RED THUNDERS

PRACTICE PLAN

SEP. 2. 1999

EMPHASIS OF THE DAY OFFENSE: PASS & CUT

EMPHASIS OF THE DAY DEFENSE: PRESSURE THE BALL

TIME	SUBJECTS
13:30 PM	WEIGHT TRAINING/STRETCH INDIVIDUAL WORK
15:00	ASSEMBLY
05	FAST BREAK DRILL#1 LAY-UP AND JUMPSHOT
10	FAST BREAK DRILL#3 3ON2-2ON1
15	RECOGNITION GAME (PRIMARY=2,OR LESS THAN DEFENSERS,SECONDARY=MORE THAN 2 DEFENSERS)
23	DEFENSE STATIONS: 1)1ON1(WING) 2) BOXOUT 1ON1 3) DENY 20SEC
28	ROTATE
33	ROTATE
38	GROUP WORK: 1) PASS AND CUT, REPLACE (COACH DENY-BACK CUT) SWIPE& PENETRATE 2) 3ON3 DEFENSE
44	ROTATE
48	DEFENSE STATIONS: 1)2ON2 CONTEST 2)CLOSE OUT 1ON1 3)POST DEFENSE
53	ROTATE
58	ROTATE
16:01	COMPETITION GAME 4ON4 5POINTS GROUP A,B,C
13	SHOOTING & WATER BREAK
19	5ON5 PASSING GAME KEEP AWAY NO DRIBLE 40POINTS
31	HALF-COURT 5ON5 PASSING GAME VS #22DEFENSE DOWN BACK 8POSITIONS
40	HALF-COURT 5ON5 SECONDARY OFFENSE INTO PASSING
52	CONCLUSION
	JOG STRECTH INDIVIDUAL WORK

れた練習メニューの時間的配分を表11に示した。今回の研究対象はモーションオフェンスであることから、それに関連したメニューについて考察すると、この表から以下のことが窺える。

1) インディビジュアルワークは、KU/UNCの場合はプリプラクティス(事前練習)で行っており、更にチーム全体練習の時間内でシューティングが行われている。インディ

ビジュアルワークに費やす時間は、トレーニング全体の10~11%であり、第1週から第5週にかけてその時間は変わらない。プレシーズン試合がスタートした以降でもインディビジュアルワークは必ず行われている。たとえ試合期でも個人技術の向上を目指し、低下しないように³⁹⁾、シーズン通じてトレーニングが行われている。オフェン

表9 KU/UNC モーションオフENSEメニューの分類

1. Individual drills	
Perimeter	Post
1) Beginning dribble& shot fake	1) Swivel
2) Jab step& drive	2) Post Moves Favorite& counter
3) Drives	3) Post moves& defense
4) Post feed	4) Post feed
5) Ball handling	5) Post moves& Post feed
6) 1on1	6) Hi-Lo look timing
7) Shooting	7) Hi-Lo 2on2
8) Screen shooting	8) Lateral screen
9) 25points shooting etc	9) Shooting etc
2. Station drill	
1) Guarding ball—Middle	
2) Guarding ball—Sideline	
3) Post 1on1	
4) 2on2 Down& rear screen	
5) 2on2 Lateral screen	
6) 2on2 Shadow screen etc	
3. Group Work 3on3	
1) 3on3 Rear screen, Down screen drill	
2) 3on3 Flare screen, Down screen drill	
3) 3on3 Open point	
4) 3on3 Double Post etc	
4. Group Work 4on4・5on5	
1) Screen game	
2) Keep away	
5. Group Work Half-Court Offense	
4on4・5on5 Competition	

スを構築する上でこのトレーニングの必要性が窺われる。東芝の場合、5月から8月

までのトレーニング期間が基礎技術と個人戦術向上を目的としており、インディビジュ

表 10 東芝モーションオフENSEメニューの分類

1. Individual drills	
Perimeter	Post
1) Ball handling	1) Ball handling
2) Dribble drill	2) Dribble drill
3) Shaving drill	3) Shaving drill
4) Pete drill	4) Mikan drill
5) Dribble attack drill	5) Post Moves Favorite& counter
6) 2on2 Post feed	6) 2on2Post feed
7) Shooting	7) Hi-Lo 2on2
8) Screen shooting etc	8) Shooting
	9) Screen shooting etc
2. Station drill	
1) 1on1 Wing/ top	
2) Post 1on1	
3) 2on2 Down screen	
4) 2on2 Rear screen	
5) 2on2 Flare screen	
6) 2on2 Lateral screen	
7) 2on2 Shadow screen	
8) 2on2 Flex screen	
9) 2on2 Screen on ball etc	
3. Group Work 3on3	
1) Rear screen, Down screen drill	
2) Flare screen, Down screen drill	
3) Open point	
4) Double Post	
5) Staggered screen	
6) Double screen etc	
4. Group Work 4on4/5on5	
1) Passing game	
2) Keep away	
5. Group Work Half-Court Offense	
4on4・5on5 Competition	

アルワークはチーム練習内外で時間をかけて、徹底的に指導されている。9月以降のチーム練習においては、KU/UNC 同様チーム練習以外で指導されている。時間的配分は個人差があり、30分から60分で、シーズン通して指導されている。

- 2) Smith は、チーム練習が開始して3週間以内でマンツーマンディフェンスの原則を確立することを最優先の目標としている。モーションオフenseはディフェンス練習の手助けの為の役割を果たし、それを主として強化する為に時間を割いていない。そして、選手がディフェンスをある程度身につけた時点でモーションオフenseの分解練習をスタートすることにしている²⁸⁾。今回の結果から見ると、KU/UNC は Smith 同様にディフェンスの確立を早くしようとしている。ディフェンスのトレーニングの時間的配分がチーム練習開始時に多いことから窺える。しかし、モーションオフenseのグループワークが第1週で17%、第2週で9%と高く、KU/UNC の場合はディフェンスと同時期にオフenseのルールを指導し、分解練習のトレーニングを早くから行っていることが明らかとなった。これは、ディフェンスのトレーニングの中でオフenseトレーニングの相乗効果を狙ってのものであると考えられる。また、フルコートでの練習時間がゲームでの練習時間と合わせると第1週9%、第2週18%、第3週31%と徐々に多くなっていることから、あくまでもハーフコートでのモーションオフenseの確立を最優先して、トランジションを含めたフルコートに広げていこうとする考えである

ことが窺える。

- 3) 第3週目以降よりアウトオブバウンズプレー、セットプレー、ゾーンオフense等の戦術の指導、その練習メニューが増加し、ハーフコートでのモーションオフenseのみの練習時間は少なくなっている。
- 4) プレシーズン試合がスタートした以降でもインディビジュアルワーク同様、ステーションドリル、グループワークのいずれかのメニューが必ず組み込まれている。たとえ試合期でも個人技術や個人戦術が低下したり、忘れないようにという意図が窺える。

V. 結語

本研究の目的は、バスケットボールにおけるモーションオフenseをチームオフenseとして完成させる為に、それがトレーニングの中でどのように指導されているのかを米国と日本のトップレベルのチームによって実践されているトレーニングユニットに着目することで、モーションオフenseというチーム戦術とそれを構築する為に指導されるメニューとの関係及びトレーニング方法について分析・検討を行い、初めてモーションオフenseを指導する指導者に対して指針となる共通点を明らかにすることであった。

対象とした KU/UNC、東芝における2チームのトレーニングメニューは以下のようにまとめられるであろう。

- 1) トレーニングで使用されるメニューは、①インディビジュアルワーク、②ステーションドリル、③グループワーク、④ハーフコートゲームの4つに分けられ、それぞれは、基礎技術、個人戦術、グループ戦術、チー

表 11 トレーニングユニット ドリル時間配分表

第1週から第5週まで

週	回数	オフense							ディフェンス				総合		その他	合計	
		インディビジュアル	シューティング	ファーストプレイ	セカンドプレイ	グループ 3対3,4対4	グループ 5対5	スペシャル	フットワークドリル	ステーションドリル	グループ 4対4	グループ 5対5	スペシャル	フルコート 5対5			ゲーム 5対5
第1週	5回	90	96	50	34	149	0	0	14	120	70	55	0	48	33	122	881
		10%	11%	6%	4%	17%	0%	0%	2%	14%	8%	6%	0%	5%	4%	14%	100%
第2週	5回	90	78	49	21	78	12	17	19	92	66	33	0	56	93	121	825
		11%	9%	6%	3%	9%	1%	2%	2%	11%	8%	4%	0%	7%	11%	15%	100%
第3週	4回	75	62	21	9	20	22	47	7	20	46	31	27	120	98	103	708
		11%	9%	3%	1%	3%	3%	7%	1%	3%	6%	4%	4%	17%	14%	15%	100%
第4週	4回	75	51	29	22	6	46	32	10	10	58	44	6	57	106	102	654
		11%	8%	4%	3%	1%	7%	5%	2%	2%	9%	7%	1%	9%	16%	16%	100%
第5週	7回	105	104	55	12	30	47	111	4	18	75	52	62	108	94	146	1023
		10%	10%	5%	1%	3%	5%	11%	0%	2%	7%	5%	6%	11%	9%	14%	100%

単位:時間(分)

ム戦術のカテゴリーに相当し、モーションオフENSEの戦術の中で決められたルールを遂行することを目標としたメニューである。

- 2) モーションオフENSEのトレーニングはインディビジュアルワークでスタートし、ステーションドリル、グループワーク、そしてゲームへと段階を踏まえた流れとなっている。それは、基礎技術から個人戦術へ、そしてグループ戦術からチーム戦術へと漸進性の原則に則っている。
- 3) また、「テーマ」－「実践」－「ゲームによる省察」といったスポーツ・カリキュラムの特徴を踏まえた往還的な過程によってトレーニングが実践されている。そして、それが日々繰り返され、ルール遂行の為の個々の選手の行動が習慣化し、最終的にチームとして全員が習慣化することを目標に指導が行われている。
- 4) チーム練習の開始とともに、まずチームディフェンスの原則を確立することが目標とされ、そのトレーニングに時間を費やしているが、一方で、モーションオフENSEについては早い時期からルールを指導し、そのトレーニングメニューでの確認だけでなく、ディフェンスのトレーニングの中での相乗効果が図られている。
- 5) ハーフコートでのモーションオフENSEの確立を最優先とし、次にトランジションを含めたフルコートに広げていく考えが窺えた。
- 6) 基礎技術や個人戦術が低下したり、忘れないようにインディビジュアルワークはモーションオフENSEを行う上で重要視され、シーズンを通してトレーニングユニットに組み込まれている。また、ステーションドリル、グループワークのいずれかのメニューも同様の理由で必ずトレーニングユニットに組み込まれている。

以上のことから、成功を収めたトップチームにおいては、①モーションオフENSEの戦術にあったドリルの存在、②漸進性トレーニングの実施、③往還的なサイクルを用いてのトレーニングの実施、④ディフェンスとの相乗効果、⑤ハーフコートオフENSEの確立の強調、⑥基礎

技術と個人戦術の強調、という6点がモーションオフENSEを指導する上での共通点であることが判明した。チームオフENSEを構築する上で不可欠な要素でもあることから、今後は、それらを踏まえて当該チームの独自性を加味した上で指導に当たることが肝要であると言える。

注

- 注1) Smith が指導したフリーランスパッシングゲームとは異なり、パスとボールを持たないプレイヤーのカットのみで、スクリーンを使用しない戦術である³⁵⁾。
- 注2) 全米大学選手権出場の資格とは、事前に行われる31のカンファレンス優勝チームとそれを除いた全米大学ランキングのトップ34チーム計65チームに与えられ、トーナメントの対戦カードが決定する。しかしカンファレンス優勝チーム31チームのうち、下位評価カンファレンス2チーム(64番目、65番目)のみ、1回戦出場のための試合が事前に実施され、勝利チームが1回戦でトーナメントランキングトップのチームと対戦するように組まれている。

引用・参考文献

- 1) Auriemma, G. (1995) : Practice session. In : Murrey, B. (Ed.) Instant review basketball notebook Volume6. Sagamore Publishing : Illinois, pp.27-32.
- 2) Cousy, B. and Power, G. P. (1970) : Basketball concepts and techniques. Allyn and Bacon : Boston.
- 3) Dougherty, N. (1996) : Essential elements for motion. In : Murrey, B. (Ed.) Instant review basketball notebook Volume7. Sagamore Publishing : Illinois, pp.68-76.
- 4) Felling, R. (1991) : Motion offense. In : Murrey, B. (Ed.) Instant review basketball notebook Volume2. Sagamore Publishing : Illinois, pp.43-46.
- 5) Gaudet, P. (1992) : Practice sessions. In : Murrey, B. (Ed.) Instant review basketball notebook Volume3. Sagamore Publishing : Illinois, pp.92-95.

- 6) Green, J.(1997):The passing game. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume8. Sagamore Publishing:Illinois, pp.109-114.
- 7) Hartman, C.(1994):Motion offense. In:Murrey, B.(Ed.) Instant Review Basketball Notebook Volume5. Sagamore Publishing:Illinois, pp.64-74.
- 8) Holladay, J.(1997):Offensive concept. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume8. Sagamore Publishing:Illinois, pp.144-147.
- 9) Holladay, J.(1998):Planning your practice sessions. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume9. Sagamore Publishing:Illinois, pp.150-151.
- 10) Knight, B. and Newell, P.(1986):Basketball Volume 1. Bob Knight Basketball Aids:Indiana, p.15.
- 11) Knight, B. and Newell, P.(1986):Basketball Volume 2. Bob Knight Basketball Aids:Indiana, p.14.
- 12) Knight, B. and Newell, P.(1986):前掲書 11), pp21-186.
- 13) Krause, J.(1994):Coaching basketball. Master Press:Indiana, pp.24-44.
- 14) Krzyzewski, M.(1989):Duke's motion offense attacking man and zone defenses. unpublished.
- 15) Krzyzewski, M.(1989):前掲書 14), pp.53-55.
- 16) 倉石平 (2000):バスケットボールファンダメンタル・ドリル・オフENSES編. ベースボール・マガジン社:東京.
- 17) Montgomery, M.(1999):Practice planning. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume10. Sagamore Publishing:Illinois, pp.190-191.
- 18) 村木征人 (1994):スポーツトレーニング論. ブックハウス・エイチディ:東京, p.97.
- 19) 村木征人 (1994):前掲書 18), p.16
- 20) 長門智史・内山治樹 (2005):バスケットボール競技におけるチームオフENSESの構築ーパッシングゲームに着目してー. スポーツ・コーチング研究, 4(1), pp.1-29.
- 21) (財)日本バスケットボール協会 (2002):バスケットボール指導教本. 大修館書店:東京, pp.232-243.
- 22) 小野剛 (1998):クリエイティブサッカー・コーチング. 大修館書店:東京, pp.172-173.
- 23) Smith, D.(1981):Basketball multiple offense and defense. Allyn and Bacon:New York, pp.26-28.
- 24) Smith,D.(1981):前掲書 23), pp.32-34.
- 25) Smith,D.(1981):前掲書 23), p.30.
- 26) Smith,D.(1981):前掲書 23), pp.268-292.
- 27) Smith,D.(1981):前掲書 23), p.272.
- 28) Smith,D.(1981):前掲書 23), p.275.
- 29) 土田了輔 (2001):球技における戦術的行動に関する研究 (2)ーバスケットボールのモーションオフENSESについてー. 上越教育大学研究紀要, 21(1):pp.1-9.
- 30) 野老稔 (1989):バスケットボールのフリーランス・オフENSESの研究. 武庫川女子大学紀要人文・社会科学編, 37:pp.109-113.
- 31) 内山治樹 (1998):バスケットボールにおけるオフENSESの基礎技術と個人戦術の精選構造化についての検討:Basketball Canadaと吉井理論の分析を通して. スポーツ方法学研究, 11(1):pp.1-13.
- 32) 内山治樹 (2002):バスケットボールにおけるグループ戦術の構造分析:「運動形式」に着目した構造主義的アプローチ. スポーツ方法学研究, 15(1):pp.1-14
- 33) 内山治樹 (2002):大学バスケットボールチームのコーチング・カリキュラムに関する研究. スポーツ・コーチング研究, 1(1):pp.1-17.
- 34) Williams, R.(1991):Jayhawks offense. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume2. Sagamore Publishing:Illinois, pp.191-192.
- 35) Williams, R.(1992):The motion offense.In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume3. Sagamore Publishing:Illinois, pp.237-241.
- 36) Williams, R.(1995):The motion offense.In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball

- notebook Volume6. Sagamore Publishing:Illinois, pp.246-248.
- 37) Wooden, J. R. (1991):The practice schedule. In:Murrey, B.(Ed.) Instant review basketball notebook Volume2. Sagamore Publishing:Illinois, pp.216-222.
- 38) Wooden, J. R. (1994):Daily practice.In: Krause, J.(Ed.) Coaching basketball.Master Press:Indiana, p.27.
- 39) Wooden, J. R. (1999):Practical modern basketball. Allyn and Bacon:New York, pp.20-33.
- 40) 山形県バスケットボール協会強化部 (2001):山形版バスケットボール指導マニュアル. 山形県バスケットボール協会, p.81.
- 41) 吉井四郎 (1986):バスケットボール指導全書 1. 大修館書店:東京, pp.29-45.
- 42) 吉井四郎 (1986):前掲書 41), pp.236-244.
- 43) 吉井四郎 (1987):バスケットボール指導全書 2. 大修館書店:東京, pp.144-145.
- 44) 吉井四郎 (1987):前掲書 43), p.166.