

バスケットボールにおける チームディフェンス・ビルディングに関する一考察

吉田 健司*・内山 治樹**
武井 光彦**・大高 敏弘**

Study on building team defense in basketball

YOSHIDA Kenji*, UCHIYAMA Haruki**
TAKEI Mitsuhiko** and OHTAKA Toshihiro**

Abstract

This study aims at analyzing the steps to build up half court pressure man to man defense which is the main tactics of team defense by studying practice menus of top level coaches of USA and Japan and to see how it is carried out and organized at practice level.

After a thorough study it was realized that there are menus with a purpose to carry out certain rules in individual tactics, group tactics and 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. Understanding was made that in order to build up team defense, the purpose of coaching is to achieve every player in the team to get custom to carry out certain rules.

Key words : basketball, defense building, coaching curriculum.

．緒言

周知のように、競技スポーツには勝ち負けが存在する。この勝ち負けの捉え方については、従前より色々な意見が示されてきているが、競技である以上、試合に勝利するということは、何物にも変え難い重要な意味を持っていると考えられる。それ故、指導者は、「強いチームを作りたい」と願うことになる。では、強いチームを作るためにはどうしたら良いのであろうか。幾つもの手段や方法が挙げられる中で、本場米国で 20 世紀の No.1 コーチに選ばれた Wooden が「成功を収めた人びとを研究すること」¹¹⁾(p.26)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。指導者にとって自分が指導したいことについて確信を持つためにも、過去に成功を収めた指導者の理論や考え方を学ぶことは非常に有益なはずである。

世界の最高峰である全米大学バスケットボール界で考えた場合、過去に成功を収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、全米大学チャンピオンにもなっているノースカロライナ大学の Dean Smith、同様に優勝経験を持ち、過去 10 年のうち全米大学選手権で最高の勝率を上げているデューク大学の

* 筑波大学大学院体育研究科 Master's program in health and sport sciences, University of Tsukuba

** 筑波大学体育科学系 Institute of health and sport sciences, University of Tsukuba

Mike Krzyzewski、他にもインディアナ大学の Bob Knight、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。

ところで、このような著名な指導者たちが一様に強調しているのがディフェンスである^{1) 3) 7) 11)}。そして、過去 10 年間で成功を収めているチームに共通しているのが、ハーフコートでのプレッシャーマンツーマンディフェンス(以下 HPMD と略す)を有していることである。Smith によると、それは「プレッシャーをかけてドリブルさせ、サイドラインに追い込む」、また「簡単にパスができないようにする」、さらに「ウイークサイドからヘルプを行う」といったチームルールを有し、オフェンスに対して積極的にアタックしていくディフェンスである⁷⁾(p.175)。日本のトップリーグであるスーパーリーグにおいても、このディフェンスを擁して優勝しているチームが多い。昨シーズン 2 連覇を果たしたアイシン精機、決勝で敗れた東芝等、トップレベルのチームがこのディフェンスを主要ディフェンスとして採用している。

しかしながら、このディフェンスに関する研究を概観すると、指導者が独自に考案した戦術やドリルを紹介している文献は数多くあるが、ドリルからチームディフェンスを構築していく過程を説明した文献は少ない。もちろん、日々の練習においてディフェンスの指導がなされていることは明白であるが、そのトレーニングユニット(1 回当たりの練習)は「ブラックボックス」となっており、不可視な状態となっている。現場を預かる指導者にとっては、ドリルからチームディフェンスを構築していく過程ばかりか、この練習内容が明示され、自分のコーチングに役立てたいと考えていることは明白である。

そこで、本研究では、この HPMD をチームとしてどのように構築していくのかを、過去に成功を収めた著名なコーチ及びチームを分析・検討することで、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することを目的とした。

・研究方法

1. 対象

米国大学バスケットボール界で成功を収めた指導者の中から、Dean Smith のバスケットボール戦

術を選び、彼が指導したノースカロライナ大学(以下 UNC と略す)のカリキュラムと彼のカリキュラムを実践していたカンザス大学(以下 KU と略す)更に日本のスーパーリーグで UNC のカリキュラムを参考にして成功を収めた東芝バスケットボールチームのカリキュラムの合計 3 つのカリキュラムを調査対象とした。

2. 分析方法

各 3 チームで指導されているシーズン中のトレーニングユニットから HPMD に関連しているメニューだけを抽出・分類し、分類されたメニューとディフェンス戦術の構造との関係を調べた。また、HPMD メニューがトレーニングユニットの中でどのような流れで指導されているのかの共通性を抽出・分析し、その組み立て方を考察した。

・チームディフェンスを構築するための前提

1. カリキュラムの概念

調査対象のトレーニングユニットのメニューはどのようにして立案されているのか。それはコーチが立案したカリキュラムを実現する上で日常のトレーニングにおいて具体化されたものである。

カリキュラムとは教育学の立場でよく使われる言葉であるが、この言葉の定義として子どもたちの学習経験の総体と捉える考えが現在有力である。「子どもたちが体験している学びの経験(履歴)」であるとする佐藤の定義⁶⁾はその典型として挙げられる。

一方、スポーツ・コーチングにおけるカリキュラムも、内山によると「学びの経験としてのカリキュラム」という性格を持ち、プレーヤーひとりの内的な学びの経験とコーチの介入による相互作用が考慮されている。換言すれば、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(アジェンダ強調)によって裏打ちされた実践の構想を、或る「テーマ」として具体化し、その「テーマ」を意識したプレーヤーとの共同活動によって空間内の活動の中で絶えず「テーマ」が修正されつつも「実践」され、その複雑な現象の意味を分析・反省(「省察」)することでより意味のあるダイナミックな過程となっており、とりわけチーム・スポーツにおいては「チーム・パフォーマンスの向上とプレーヤーの満足というあらゆるチームにおける 2 つの主要な目標を達成する」ような「結果」を産出していく特性を有してい

るとされている¹⁰⁾。「テーマ」が設定される中で、マクロ周期やミクロ周期だけでなく、1回の練習においても、その「実践」の意味と探求の発展性やプレーヤーの学びの可能性をプレーヤーらとともに「省察」しながら、できる限りドリルを典型化し、内容を構造化し、展開を単純化するようデザインされたものがスポーツ・カリキュラムには不可欠であると捉えられている。また「テーマ 実践 省察」に収斂されるこの過程は「往還」的な過程として認識されるのもスポーツ・カリキュラムの特徴とされている。

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、アプローチ方法の一つとして「戦術的アプローチ a tactical game approach」を推奨している。これは、「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を目的としているものである。このアプローチは、スポーツ・コーチングの現場ですでに実践されているが、サッカーでは小野が提唱する「M - T - M Method」がある。それは、まず、実践(ゲーム)をして、うまくいかない部分があったらトレーニングによって高めて、再び実践(ゲーム)する、という構成で現状のゲームを分析し、望ましい姿とギャップをトレーニングで穴埋めして、望ましいより良いゲームの方向に向かわせる意図をもったものである⁵⁾。また、バスケットボールにおいても、山形県協会は「ゲーム様相に即した構成」¹²⁾を提唱している。

2. 練習スケジュール

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なされている。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トレーニングは毎年10月15日から定められている。公式リーグ戦が開始する1月初旬まで、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組まれている。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が、試合の勝敗がチームまた所属カンファレンスの評価につながるため、勝利を目標として鎬を削る戦いとなる。UNC, KUの場合、約1か月後からプレシーズン試合が予定されており、有名大学故、強豪との試合が多く組まれている。そのため5~6週間でチー

ム戦術が行えるレベルまで仕上げている。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⁷⁾(p.272)。日本においてもリーグ戦がスタートする2カ月前より、外国人選手が合流し、チームづくりのトレーニングがスタートする。東芝の場合でも同時期にスタートし、開始1ヶ月後より練習試合を行いながら、チーム戦術の完成度を試しながら本番の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。

3. ディフェンスにおける戦術の構造

バスケットボールの戦術は、可能な限り単純化され、尚且つ体系的な道筋に基づいて指導されなくてはならない。それは底辺である個人技術から個人戦術、グループ戦術そしてチーム戦術と段階的に体系付けられている⁸⁾。

そこで、この戦術体系に3チームで行われているHPMDの基本的ルールを当てはめてみると下記のように考えると考えられる。

3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ディ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遂行が個人、グループ、チームの目標(ゴール)に成り得ると考えられる。

個人技術

1) ボディーコントロール

- ・ボディバランスを正しく取る
- ・ボディバランスを維持したフットワークを行う

個人戦術(1対1)

1) ボールを所持しているプレーヤーに対して

- ・ハンズアップしてボールにプレッシャーをかける
- ・鼻がオフenseの胸の高さになるように膝を曲げてスタンスを取る
- ・シュート、パスの順に相手にプレーをさせない
- ・キートップではサイドラインに向けてドリブルをつかせるようにスタンスをとる
- ・ウイングではベースライン方向にドリブルをつかせるようにスタンスをとる

- ・シュートに対してチェックをする
 - 2) ボールを所持していないプレイヤーに対して
 - ・ワンパスアウェイではパスをディナイする
 - ・ツウパスアウェイではドライブ、カッティングに対してヘルプを行う
 - ・ベースラインドライブに対してダブルチームを作り、ミスを誘う
 - ・ドライブに対してヘジタイトを行う
 - ・常にボールと自分のマークマンを視野の中に捉えておく
 - ・ボールサイドを走られない(特にパスした瞬間にボールサイドを走られないようにボールマンの方にジャンプする)
 - ・ポストに対しては状況に応じてフロントディナイ、3クォーターディナイ、ハーフディナイを行う
 - 3) リバウンド
 - ・シューターに対して、ディナイポジション、ヘルプポジションでボックスアウトしてリバウンドを獲る
- グループ及びチーム戦術(2対2から5対5)
- 1) ローテーション
 - ・ボールマンに対するヘルプの後のローテーションを行う
 - 2) スクリーン
 - ・ダウンスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・リアスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・フレアスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・ラテラルスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・フレックススクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・スクリーンオンボールに対してはチームで決めた対応を行う
 - ・スタッガードスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・ダブルスクリーンに対してチームで決めた対応を行う
 - ・スクリーン・スクリーナーに対してチームで決めた対応を行う

・チームディフェンス・ビルディングの内実

1. ディフェンスメニューの分類

過去、UNC、KU、東芝で指導された練習メニューからディフェンスメニューのみを抽出し、カテゴリー別に区分けを行ったところ、以下に示すように、1)フットワーク、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つに分けられた。

1) フットワークドリル

ディフェンスを行う上で必要な基本技術であり、ボディバランスを保ち、対人防御のためのフットワークを向上させるドリルが行われている。

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人が一組となつて分かれ、指導を受ける。一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。

このドリルでは、2つの目的があり、HMPD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ことが目的とされている。基本技術(ファンダメンタル)を持つ選手に相手の存在を明示し、異なった「テーマ」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る。個人の基本技術と判断の向上を図ることを目的としている。個人戦術から「グループ戦術の最小単位である」¹⁾2対2の向上を目的としている。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人の選手同士に対するディフェンス戦術を向上することが目的であり、ボールマンに対するヘルプやスクリーンプレーに対するディフェンスが中心となる。

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¹⁾(pp.12-13)²⁾。短時間で反復練習ができ、習慣化されることが第1の目標となる。目的に応じてドリルは異なるが、UNCやKUで1年間に指導されるドリルは「テーマ」別に数えて12~16通りである(表1参照)。

3) グループワーク

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。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人目のディフェンダーの存在により、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。特にボールの位置、ディナイ、ヘルプの存在、更にスクリーンに対する対応などディフェンス同士がディフェンスを行う上で必要な情報を伝え合うこと(しゃべること)が強調されるドリルがある。ハーフコート4対4、5対5シェル(shell)でチーム戦術を想定した練習方法である。特徴として分習的全習法⁴⁾(p.97)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、またはヘルプとローテーションなど)を全体の中で強調して練習する。

4) ゲーム

ハーフコート4対4、5対5をゲーム形式で行

表1 ディフェンスメニューの分類

1. Foot work
① Stop Slide
② Zigzag
2. Station drills
① Box out
② Guarding ball-middle
③ Guarding ball-Sideline
④ Forming double on drive to baseline
⑤ Deny
⑥ Vision
⑦ Retreat in direction of pass
⑧ Close out to middle & sideline
⑨ Post def
10) Containing the dribbler
11) Defending screen on ball
12) Defending down & rear screen
13) Defending lateral screen
14) Defending shadow screen
15) Defending flex screen
16) Defending weave and hand off
3. Group Work
① 3on3 Talking Defense
4. Group Work 4on4-5on5 Shell
① Position
② Screening
③ Cutting
④ Baseline drive
⑤ Combination
⑥ Screen on ball
5. Group Work Half Court Defense
4on4-5on5 Competition

う。HPMD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を確認する。

表1のメニューを見る限り、前節で記述したディフェンス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、チームディフェンス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分かる。

2. 練習メニューの流れ

前節で分類されたディフェンス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4・5週間の練習メニュー全てを分析した結果、図1のような流れがあることが判明した。

- 1) ディフェンスフット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。個人技術から個人戦術、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⁴⁾(p.166)が踏まれ、すべ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、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な往還的な過程¹⁰⁾(p.6)の中で向上が図られている。
- 3) チーム練習がスタートしてからの2週間は、ステーションドリルからゲームまでのメニューの流れは変わらないが、ステーションドリルが2セット計6セッション毎日行われている。シーズンスタート時期にHPMDの基本ルールを早い段階で紹介し、向上させることを狙っていることが窺える。また、この2週間の間はHPMD以外のディフェンス戦術は指導していない。また、HPMD構築に費やす時間は平均でトレーニングユニット全体のほぼ半分の49.2%になっている。1つの戦術に対して費やす割合としては非常に多い数字である。また、フルコートでの練習メニューよりハーフコートでの5対5のメ

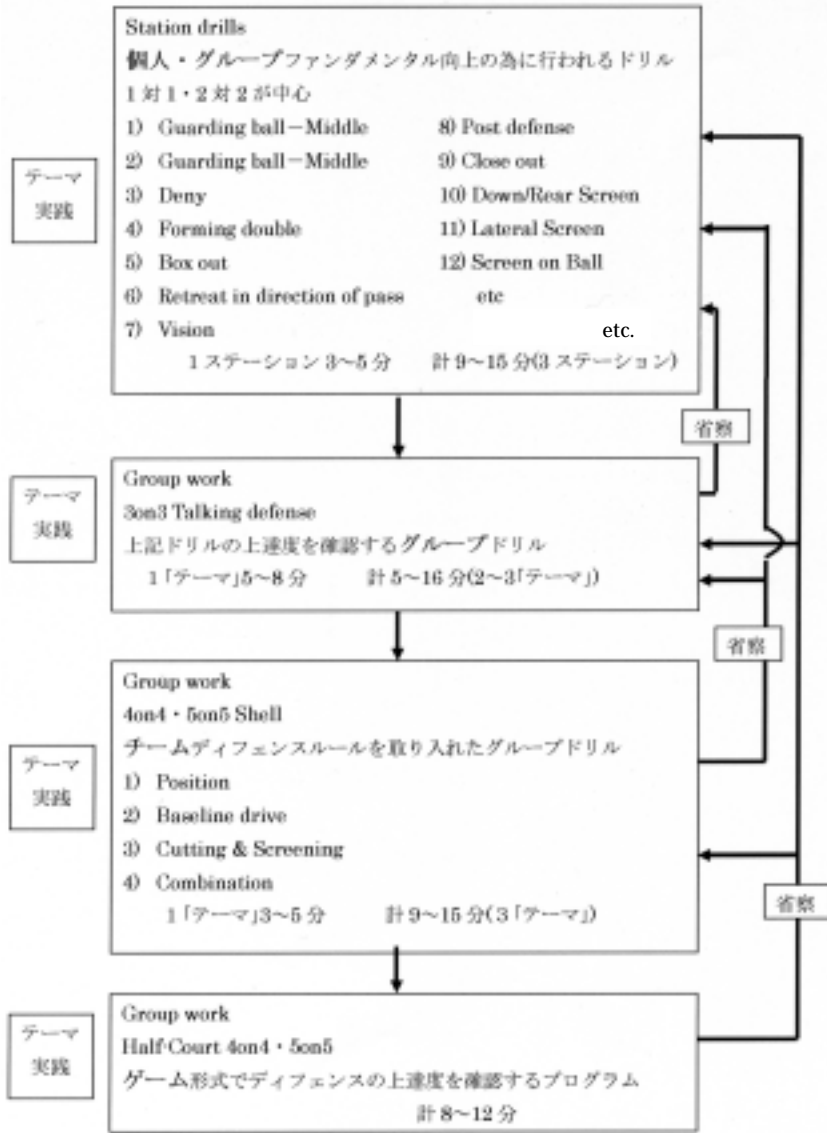


図1 1回のトレーニングにおけるディフェンスメニューの流れ

ニューが多く、あくまでも HPMD の確立を最優先してからトランジションを含めたフルコートに広げて行こうとする考えであることが窺える。Smith は 3 週間以内でこのディフェンスの原則を確立することを目標としている。更に、選手が HPMD がある程度身につけた時点でオフェンスの分解練習をスターとすることとしている⁷⁾(p.275)。このことからチーム戦術の中で HPMD を優先していることが分かる。

4) 3 週目以降は他のディフェンス戦術、オフェ

ンス戦術の紹介、その練習メニューが増加し、HPMD のみの練習時間は少なくなるが、ステーションドリル、グループワークのメニューの両方もしくはいずれかが必ず組み込まれている。3 週、4 週での HPMD メニュー時間はトレーニングユニット全体の 3 分の 1 になっている。

5) プレシーズン試合がスタートした以降でも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は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を忘れてたり

¹¹⁾(p.28)、低下しないことが図られている。

・ 結語

本研究の目的は、HPMD がどのように構築されていくのか、また、それが1回当たりのトレーニングの中でどのように組み込まれていくのかを、米国・日本のトップレベルのコーチによって実践されているトレーニングユニットのメニューから検討することが目的であった。

それは、HPMD における個人戦術、グループ戦術、チーム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が体系化され、「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され、実践されているということであった。そして、それが日々繰り返され、ルール遂行のため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として指導されていたものであると理解された。

なお、本研究で対象としたのは米国の大学と日本の実業団のトップチームであったが、今後はこの HPMD を日本の大学や高校等のチームに用いることで、より詳細な検討を加えていくことが必要であると考えられる。

引用・参考文献

- 1) Knight, B. and Newell, P. (1986): Basketball . Volume 2 .Bob Knight Basketball Aids ,Inc .:Indiana .
- 2) Krause, J. (1994): Coaching Basketball .Master Press : Indiana , p.27 .
- 3) Krzyzewski, M. (1986): Duke's team man-to-man defense . unpublished .
- 4) 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 .
- 5) 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 .
- 6) 佐藤 孝(1996): カリキュラムの批評 . 世織書房 : 東京 , p.4 .
- 7) Smith, D. (1981): Basketball multiple offense and defense . Allyn and Bacon A Viacom Company : New York .
- 8) 内山治樹(2000): バスケットボールにおけるディフェンスの基礎技術と個人戦術の精選構造化に関する一考察 . スポーツ方法学研究 ,13(1):171-184 .
- 9) 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): p.9 .
- 10) 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)1-17 .
- 11) Wooden, J. R. (1999): Practical modern basketball . Allyn and Bacon A Viacom Company : New York .
- 12) 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 .