

2024年5月13日（月）

老球の細道797号

バスケットボールのファンダメンタルとは

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今は昔、バスケットボールの試合を観戦に東京へよく行ったものである。素晴らしいゲームを堪能し、学んだことを今後チームにどのように活かすか帰りの電車で考えるのが楽しみだった。郡山までの新幹線の中ではビールを飲みながら、郡山から会津若松までの磐越西線の中ではワンカップの日本酒を飲みながら……。自宅にはへろへろの状態に到着。

昔は磐越西線では磐梯熱海付近でスイッチバックというのがあった。電車は高地を登れなくて、一回、相当の距離を後戻り（スイッチバック）して、もう一度勢いをつけて高地を登り切り、その勢いで猪苗代まで運転していた。

このスイッチバックを思い出すと、バスケットのファンダメンタル（基礎基本）の大切さを教えてくれる。さらに高みを目指すためには、もう一度基礎基本に戻り、土台を大きく強固にし、間違いがあったら修正して、さらに勢いをつけて高みを目指して突き進む。

先日の高体連の地区大会で思うような結果が得られなかったコーチから「もう一度基本に戻り、ファンダメンタルをやり直さなければいけない」という話を耳にした。その後、別なコーチに「ファンダメンタルというのは基礎基本のことであるが、では具体的にどのような内容があるのかあげてみて」と話したら、しばらく沈黙の戦艦が漂っていた。

「バスケットのファンダメンタル」とは、コーチによって色々な考え方があるが、私はかつて日立戸塚を率いた元全日本女子H・C榎本日出夫氏の定義を参考にしている。

「バスケットボールのファンダメンタルとは、競技特性（本質）に基づいて、バスケットボール選手らしさを発揮するためにみにつけなければならない最低限必要な基礎的要素」。

具体的内容は下記の通りである。「 」の内容は具体的ファンダメンタル内容である。

- 1・ゴールが高いところに地面と平行に設置：「ボールコントロール」「ボディバランス」「ジャンプ」
- 2・大きなボールを手で扱う：「ボールハンドリング」
- 3・得点を争う：「シュート」
- 4・ボールを持って走れない：「ストップ」「ドリブル」「ピボット」
- 5・1チーム5人で攻防：「パス」「レセプション（キャッチ）」「ボールキープ」
- 6・身体接触が禁じられている：「ボディコントロール」「フットワーク」「ハンドワーク」
- 7・時間が限られている：「スピード（スタート、ダッシュ）」「クイックネス」
- 8・狭いコートの中で敵味方が入り乱れている：「チェンジオブペース」「チェンジオブディレクション」「フェイント」

スランプに陥った時、なかなか伸び悩んでいる時、そしてさらに大きく成長したい時、バスケットボールも仕事も人生も原点に戻り、基礎基本を学び直さなければならない。その際に基礎基本の内容を、さらに具体的に細分化させて整理しておくことが重要だと思う。