

2024年10月22日（火）

老球の細道835号

### 第3回会津地区トップアスリート講習会雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

昔話の童話の中では、爺様は山に芝刈りに、婆様は川に洗濯に出かけるのが日常生活であったが、現在は山に行けばクマに会い、川に行けば洪水で流される。そんなご時勢の中、私は爺様でありながらいまだに体育館へ行きバスケットボールに関わらせてもらっている。バスケットボール協会や教え子たちに感謝しなければならない。

10月20日（日）16時から18時、第3回トップアスリート講習会が開催された。時節柄各カテゴリー色々な行事が錯綜する忙しい時期に多くの選手、コーチ達が会場の「坂下中体育館」へ参集してくれた。今回のテーマは「1：1の基本」。「1：1」と言っても色々なシチュエーションがある。「オールコートでのドリブル1：1」「アウトサイドの1：1」「ポストの1：1」。その中で今回はミニ、ジュニアにとって最も必要な「アウトサイドの1：1」の中から「ミートキャッチからの1：1オフェンス」にテーマを絞って実施した。

いくら練習しても上達しなかったり、もっともっと上手になりたい時に聞こえるバスケットの神様の声は「基本に返れ」「神は細部に宿る」ではないだろうか。今回は1：1オフェンスにおける基本中の基本である「トリプルスレットポジション（以下TTP）」の練習からスタートした。ボールを持ったら①シュート②ドライブ③パスの3つの脅威（threat）をディフェンスに与える姿勢をとることである。

ジュニア世代のゲームを見ていると、ボールをレシーブしてディフェンスの状況をよく見てからプレイする選手は少ない。だから適切な状況判断ができず、ミスをしたり、ディフェンスに簡単に守られたりしてしまう。TTPから1：1をアタックすることは、適切な状況判断ができ、次なるプレイへスムーズな移行を促す。したがってミスが少なくなり、1：1やチームプレイにも好影響を及ぼす。さらに上達するとボールをレシーブする前にディフェンスの状況が見えるようになる。「見る、見る、みるみる上手くなる」のジョークは受講者に通用せず、松井先生から子どもたちに「笑うところだぞ！」と激をとばされた。

この最も重要で最もシンプルなTTPが正確にできない受講者がほとんどであった。シンプルなことは細かい所に気を配り、単調な練習を根気強く繰り返さなければならない。かつて、国体少年女子選抜チームを率いて実業団チームのチャンピオン「ジャパンエナジー（現ENEOS）」に合宿に行き、そこで見たのはジャンプストップからのTTPをとるしつこいまでの練習だった。一緒に合宿していた長崎鶴鳴女子高（この頃は平均身長160台の普通のチーム）はこのスキルが徹底されており、私たち福島県チームはディフェンスをよく見て攻撃する鶴鳴チームに翻弄され練習試合をしてもまったく歯が立たなかった。

子ども達はUチューブなどで派手なプレイをたくさん見て真似しているが、指導者は自チームの選手の正しいTTPを一度チェックしてみてはどうだろうか。できていなかったら、シンプルなことはできるまで指導する「コンクラーベ」である。