

マンツーマンディフェンスの 考え方と練習方法（Ⅰ）

— アンダーカテゴリーのゾーンディフェンス禁止に伴う
指導者の取り組み方として —

大 畑 昌 己

奈良学園大学奈良文化女子短期大学部

Ways to Think About and Practice Man-to-man Defense (I):
Training Considerations for Coaches Given
the Zone Defense Ban in 15-and under Leagues

Masaki Ohata

Naragakuen University Narabunka Women's College

2016年2月に公益財団法人日本バスケットボール協会が「JAPAN 2024 TASKFORCE」によって示した強化策の一つである「15歳以下（U-15）でマンツーマンディフェンスの推進（＝ゾーンディフェンスの禁止）」を受けて、対象となるミニや中学生の現場指導者に向けて、マンツーマンディフェンスの技術獲得のための練習方法のポイントを提案する。特に1対1のディフェンスの中でも身体的な必須条件を再認識し、1線から3線のディフェンスへと発展させ、試合につながる基本練習と考え方を示し、今後の課題を探るものとする。

キーワード：バスケットボール、マンツーマンディフェンス、規則改定、ファンダメンタル

1. 研究の目的

各種スポーツにおいて、ゴールデンエイジでの身体発達に伴う主運動の指導方法については競技団体に色々な取り組みがはじまっている。同様にバスケットボール競技でも強化に伴う育成事業として、日本バスケットボール協会よりアンダーカテゴリーでのディフェンスの規則改定が行われた。改定理由の一つに、ゾーンディフェンスはオフェンス、ディフェンスともに1対1の局面での対応力が欠けていることが挙げられている¹⁾。そこで、身体発達の途上にあるU-15世代には強化しにくい体格面ではなく平面的なフットワークに重点をおきながら、これまでに研究が少ない姿勢や動作づくりに着目してディフェンスの指導のポイントをまとめ、最終的には指導テキストを作成することを目的とする。

大畑 昌己 〒631-8523 奈良県奈良市中登美ヶ丘3-15-1 奈良学園大学奈良文化女子短期大学部

2. マンツーマンディフェンス推進の背景と課題

公益財団法人日本バスケットボール協会が15歳以下（U-15）において、ゾーンディフェンスを禁止しマンツーマンディフェンスを推進するこの度の通達の背景には、以下の3点の要因が指摘されている。

- ①世界の強豪国では16歳以下（U-16）のゾーンディフェンスは禁止しており、国際バスケットボール連盟（FIBA）もミニバスでは禁止している。
- ②日本では、12歳以下（U-12）のチームの90%以上がゾーンディフェンスを導入しており、中学校の約70%がゾーンディフェンスを中心に試合を組み立てている。
- ③15歳までは、コーディネーショントレーニングや基礎的なスキルを学ぶべき年代であるが、ゾーンディフェンスというシステムを主に指導されるため、オフェンス、ディフェンス両面において、1対1の対応力が不足している。¹⁾

現実的に日本のバスケットボール界を見ると、女子は周知の通り、今年のリオデジャネイロオリンピックで予選リーグを突破し、見事ベスト8入りを果たした。U-16、18からの強化策が実り、身体的ハンディーが大きいにもかかわらず、確実に世界と対等に戦えるレベルにきている。女子は長年の中学校や高校と協会の連携、トップチームとの協調等、縦横に協力態勢を敷いて日本らしさを組織で作り上げてきた。その上に選手には経験と実績を与えて強化してきたのである。その経験と実績に加味して、コート上では小さくても日本人らしい戦術で戦い結果を残した。中でも、渡嘉敷・間宮選手のセンター陣やガードの吉田選手の1対1の能力はチーム戦術に大きな力となっている。しかし、男子においては素材や身体的能力という点で世界から大きく水をあけられている。このような現状に照らしてみると、①は世界的な視点からそのレベルに近づこうという狙いだが、世界と同じレベルに合わせようでは、勝機は出てこないと言わざるを得ない。まずは強化策の第一歩としての取り組みであり、長期的視野で考えなければならない。これにあわせて身体的なハンディーを挽回する、逆に特徴とするような他国にはない独自性も求められる。②については、試合に勝利するための一戦術として、または、試合の流れを変えるために利用しているチームが見受けられる。しかし、マンツーマンディフェンスを教えられないから、マンツーマンディフェンスで守れないから、という理由で安易にゾーンディフェンスを使うことはやめるべきであろう。また、ミニバスのルールでは10人以上選手を使わなければならないことや、併せて少子化に伴い選手確保がままならず、低学年の選手を出場させなければならない状況で、6年生に2年生がマッチアップするという事態が起こっている。これは違う意味で危険が伴う。この規則改定を機にミニもルールを見直す必要があるのではないだろうか。特にゴールの高さやコート大きさ、ボールの大きさについてはFIBAルールに則って行うことが必要である。過去の日本の実情に合わせながら作り上げてきたルールであるが、世界基準に合わせていく時期に来ており、U-15という枠の中にルールが複数存在することが強化につながっているとは思えない。また、マンツーマンディフェンスでありながらもゾーンの技術は存在するので、審判目線だけではなく、指導者はゾーンディフェンスのマンツーマンにはない良さを整理しておく必要がある。③は成長発達に伴う重要な示唆である。特にコーディネーショントレーニング期であることは最も重視したい。JBA公式テキストとして第1巻にコーディネーショントレーニングが発表されている。そこで、本稿では特に②と③に関連して、バスケット

ボール導入期のディフェンス指導に関する考え方を示していく。

3. ディフェンスの基本的な考え方

3.1 ディフェンスを指導する上での重要なポイント

どのスポーツ競技を行う上でも、子どもの持つ身体的、精神的特性を知ることには大変重要なことである。バスケットボール界において勧誘の現状は、身長が少しでも高い子どもに注目が集まる傾向がある。そこで、指導者はバスケットボール競技を始める前に、その選手が持つ身体的なアライメントやボディーバランス、生理的な面に関しても一人一人確認することが大切である。小中学校では、一生のうちで最も発育発達が目覚ましい時期であり、その期に応じた適切な練習が必要である。確かに、バスケットボールは身長が影響する競技特性を持っているが、単に身長が高い、手足が長い、ジャンプ力がある、ボールコントロールが上手い、等の主観的な判断だけに指導者は終始してならない。オフェンス、ディフェンスを問わず身体的な特徴を知ることにより、神経系の発達の著しいゴールデンエイジ期においてコーディネーショントレーニングを十分に行う等の取り組みが必要である。特に日本のサッカー界では、2年ごとに年齢別カリキュラムを作成したりして先進的に行なわれている。

オフェンスは基本として、ボールコントロールから始まるが、ディフェンスはボールを持たない場面の身体活動なので、技術的な数はオフェンスに比べて多くはない。しかし、相手オフェンスの多方向に対応するバランスや、五感を使った細かで柔軟な身体動作がディフェンス全般には求められる。指導者はこの点を掌握しておく必要がある。ここでは、先行研究の少ない1対1の対人的な練習に入る前の個人の身体的なディフェンス要素の基礎となる「構え」「ヴィジョン」「コミュニケーション」「ポジション」に着目する。

3.2 構え（姿勢・スタンス）とそれ以前の準備



図1 直立姿勢

どのスポーツ競技でも、主動作に対する準備として構えが必要であり、次の動作にスムーズに移行できたり、ボール競技においてはファンブル（ミス）を減少させる要因になる。バスケットボールのオフェンスでは、パワーポジションやトリプルスレットといわれる構えを重視し、ボールハンドリングから導入していく。ディフェンスではフットワークから指導するが、その前に「構え」＝姿勢（上半身）＋スタンス（下半身）があり、緊張をなくし、特に身体の末端部に力を入れすぎず、リラックスする部分を作りながら、次に起こる相手の動きやボールの動きに反応させていかなければならない。

まずは、基盤となる下半身の安定性からチェックする。足の裏全体に体重を乗せ、身体全体の立ち位置と骨盤の上方回旋を

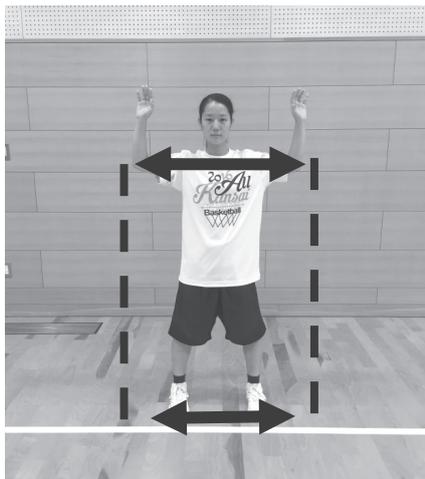


図2 ディフェンスの面

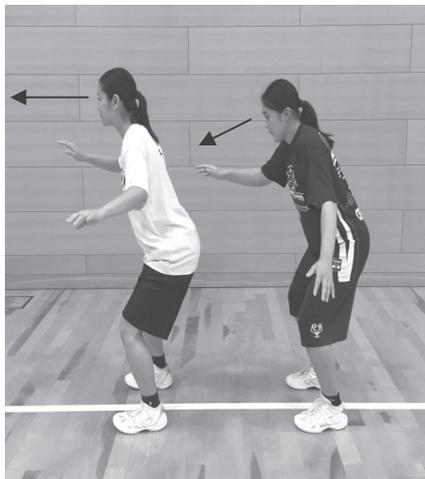


図3① 構え (横)



図3② 構え (正面)

行い、自然で動きやすい直立姿勢を確認する。(図1) 左側の選手は下半身の安定を意識させて立たせ、右側の選手は意識せずに立たせたものである。二人の選手の身長は変わらないが、身長差や目線で明らかな差となり、オフェンスに大きく見せることができる。次に、股関節から曲げて、膝関節と足関節を自然に緩め、前後に足をサイズ分程度ずらし、目的（ここではボールマン）に対して面をとるように上半身と合わせて下半身の準備をする（ボクシングスタンス）。(図3②)そして、重心位置とそのバランスを確認し、骨盤の動きと連動させ、股関節の柔軟性を生かしたクロスステップができるかチェックして構えを作る。但し、構えとは次への準備であり、構えで動きを静止させないことが重要である。ステイローという言葉をはき違えて、腰を下へ落とし過ぎて足を大きく広げたり、爪先が外に向きがに股に足が開いたり、あらゆる箇所の緊張を及ぼすようなスタンスを作ってフットワークするチームを見かけるが、これでは、フェイント（フェイク）に対応できなかつたり、切り替えし動作に対応できなかつたりする。また、ディフェンスの面は両足が床に接地した時にオフェンスのコースに直角に両足から両肘までの平面をオフェンスに対して正対させることである。(図2)

上半身の姿勢という観点では、下半身（特に股関節）に連動し、重心が移動しやすい軽い前傾姿勢を保ちながら、コート全体や相手オフェンスが視野に入るようフェイスアップして目の高さでのビジョン確保をする。また、丹田を締めながら、胸を開くように上半身を起こす。この時に背中を緊張させすぎたり、前傾しすぎて前のめりになったり、猫背になりすぎて視野をなくしてはならない。図3①の左側の選手が正しい姿勢である。最近の傾向を見ると、右側の選手のように上半身が前傾しすぎている選手が目立つ。これでは、前への動きは可能だが、横や後ろの動きが難しく、重心が振られて守れない。(図3①②)

バスケットボールはオフェンスが有利なスポーツであり、必然的にディフェンスが遅れをとるケースが多い。そのため、身体的な準備だけでなく、その他の要因も指導する必要がある。例を挙げると、相手のオフェンスの動きを予測すること（読み）である。自分のマークマンがシューターなのか、ドリブラ

一なのか、そのドリブルは右方向が多いのか、左方向なのか、フェイントに特徴はないか、ゴールを背中にしてプレーできる選手なのか、どのポジションで力を発揮する選手なのか等、事前の情報収集や試合をする中での対応が求められる。最近のスポーツ界の情報戦略は目を見張る速さで高度化している。その情報を生かし、ディフェンス力向上につなげたい。

また、ディフェンスはサボタージュしようと思えば、いくらでも怠けることのできるものである。「最後まで粘ってやろう」「絶対に負けない」といった、精神的なタフネスさや負けず嫌いを表現させる精神的な準備も指導者の力量である。逆に、一時的には頑張るディフェンスができて、それが前述した心身ともにリラックスした構えが作れなかったりすると、ファールトラブルになったり、後半の勝負所で息切れをし実力の差が出てしまうことも起こり得るので、その試合の流れやリズムを見極めなければならない。また、疲れやスタミナの消耗は下半身の脚の動きが鈍ることから起こるので、適切なフットワークが重要となる。

フットワークを大切にする反面、ハンドワークの指導は軽視されるところがある。ハンドワークについては後述するが、1線、2線、3線のポジションごとに違いがある。構えは共通で良いが、相手との間合いを詰めて人にプレッシャーをかけたい場合や、相手が接触を求めて攻めてくる場合は、重心を中心に身体の面を接触しに行かなければならない。そのための体幹強化や接触の仕方、接触に対する習慣化が必要である。現実的に悪い手の使い方により、ファールを吹かれている選手は大変多く、それが試合の勝敗に大きくかかわっている。

姿勢という点ではもう一つ考えておく場面がある。バスケットボールはジャンプ動作が多く、なおかつ、接触が起こり得る。よって、相手の足の上に乗ったり、着地が不十分で怪我につながるケースも目立つ。そこでまずは身体に負担が少なく、安定する両足着地で足裏全体で行うことを推奨する。つま先を使って着地するとカーフに負担が大きく、バランスも崩れやすく、接触にも弱い。素早く次の動作へ移行するにはよいがゴール下の密集状態での着地には向かない。股関節を柔らかく使い、膝や足関節を曲げすぎないように床からの反射を受けながらピボットに移ることが大切である。次にジャンプの空中動作にひねりを加えてバランス感覚を高めながら着地をする練習に入り、最後にボールや視野にも意識させながら、ジャンプ動作後のプレーと関連させていく。

3.3 ヴィジョン

バスケットボールにおいて、ヴィジョン確保はその選手のセンスにも直結するといつてよいほど大切なものである。その局面での状況判断ができるかどうかの基本となるので、この技量向上は勝敗にも関与する。直接ヴィジョン、間接ヴィジョン、バスケットボールヴィジョン、深さのヴィジョンという言葉を理解させ、ゆっくりとした動きの中で視野の取り方の練習をする必要がある。ヴィジョンは視神経と連動するので、構えと同様に過緊張は視野を狭くすると共に首や肩に緊張が走る。半身で行う状況がスポーツ全般は多いので、片目で全体的な視野を取るようにボーッと見る訓練が必要だ。ここではディフェンスのヴィジョンにとどめる。

まずは、1線のオンボールにおけるボールマンとの1対1でのヴィジョンである。いくつか例を挙げるとボールマンの胸を直接ヴィジョンに置きボールの位置を把握する、ボールマンの目を見てプレーす

る、ボールを中心に守る、体重移動とピボットフットを守る等がある。ここでの目的はボールマンの意図をできるだけ困難にすることである。よってプレーを予測し、ボールマンのしている（攻めようとしている）サイドの把握、やろうとするプレー（シュートなのか、パスなのか、ドリブルなのか）の把握、重心の移動、軸足とピボットフットの確認、ボールの位置等を的確に捉えることのできるビジョンが正しいといえる。1点に集中すると視野が狭くなりがちなので、周りのディフェンスはスクリーン等の移り変わる場面ごとに視野をサポートするコールが必要となる。ここでも、オンボール1対1になる前の場面の攻防や、1試合を通じてボールマン1対1が何度も起こる中で、相手のプレーやフェイクの特徴を見極めることも経験を通して教えなければならない。筆者はボールを中心に全体像を捉えるようにビジョンを確保するよう指導している。あれもこれもでは選手は混乱するので、ある程度のベースとなる考え方を基本として指導し、その後にゲームで対応していくことが最善と考える。

2線、3線のオフボールでのビジョンはピストルポジションによる間接ビジョンで、ボールマンとマイマンの確保を自らが指を差して認識する。今回の規則変更でも「手のサイン」²⁾という表記がある。改めてピストル姿勢でのポジション、ビジョン、コミュニケーションの有効性が見直されると予測される。2線では、ボールマンとマイマンの把握を第一条件にして、主として守りたいオフenseのビジョンをやや意識して構えを作る。基本的にはボールマンの近くのオフenseがボールをつなぐので、マイマンを重視する。ディナイ時のバックカットの守りで首を振りながらのポジション移動もよく見受けられるが、ビジョン確保の面からは修正しなくてはならないケースである。また、ボールマンとマイマン以外にバックスクリーンやリアスクリーンも起こることを想定し、第3のプレーヤーの存在も味方のコールによって把握し、ビジョンの確保をしなければならない。ここでのオープンスタンス、クローズスタンスによる体の向きについては省略する。



図4 3線でのピストルディフェンス

3線ではボールマンとマイマンを指でさしながら2線の状況も含めた広いエリアのビジョン確保をして守る。

(図4) オフボールでは常にボールとマイマンを見失ってはいけない。しかし、試合の中ではビジョンを切らなければならないケースも頻繁に存在する。スクリーンの解除をする時やボックスアウトに入る時、身体の正面で確実にバンプする時等は、一瞬ボールの視野をなくし、マークマンを優先して守る場合がある。この使い分けもプレーヤーが必須に体得しなくてはならない技術である。図4の⊗はボールマンの位置を示している。

ビジョンの割合であるが、「ボールマンとマイマンを常に均等に見るのではなく、常にオフenseは動いており、基本的にボールから離れているマイマンであれば、ボールの動きによって次の動きを開始することが多いので、遠い位置にあるボールマンを優先的に見て、マイマンを弱く捉えるのが理想である。」³⁾ これは今回の規

則改定に伴う、2線、3線のディフェンスの重要な指導観点である。また、接触をすることが多いインサイドプレーヤーに対しては、ファールではない接触をしながら守るディフェンス（タッチディフェンス）により、直接ヴィジョンでボールマンを見る場面もある。ポストアップでの守りやベースラインを動くオフenseに対しての守り方である。

3.4 コミュニケーション

ヴィジョンのオフボールの項（2線・3線）とも同様に、今回の規則改定においても、マンツーマンディフェンスであることを明確に示す見分け方として「声のサイン」²⁾という表記がなされている。T.O（テーブルオフィシャル）にマンツーマンコミッショナーを設置し、選手が声を出してマッチアップを明示しているかを計るものである。よって、マンツーマンディフェンスでは可能な限りコールやコミュニケーションを取り続ける必要がある。コールとコミュニケーションの違いは大きいですが、ディフェンスに切り替わったら、ピックアップコミュニケーション、1線から3線までのポジションコール、スクリーンに対する準備のコール、エンプティコール、ヘルプコール、ポストアップコール等、相手オフenseに対する守りすべてをディフェンス側が把握する必要性が今回の規則改定で高くなったといえる。最近のアンダーカテゴリーでは、声が出せる選手が少なくなってきたと筆者は感じている。ゲーム中に絶対的に必要な危機管理の声も発せられない。結果、相手オフenseの意図通りに組み立てられ、いとも簡単に得点を与えたり、ファールを犯すことにつながっている。レベルが上がれば上がるほど、コミュニケーション能力は高くなるが、アンダーカテゴリーから声を出す習慣化はディフェンスの技術として、指導者が力を入れなければならない点である。まずは、日頃から人と話をする習慣をつけて自分で判断する力を養い、それを仲間に伝えられることが大切である。次にコート内の動きの中で声を出す習慣をつける。これは、自分の位置や自分がやろうとすることをコールすることから始まり、スクリーン等で狙われている仲間を助けるための危機意識を高めるコールを早めにする訓練に至る。よって、コート内でのコミュニケーションが高まり、より積極的なディフェンスコミュニケーションによって攻撃的なディフェンスができるようになってくる。若年期ではある程度、精神的な余裕がなければなかなか声は出せないであろうが、個々の性格も見据えた段階的な指導が必要である。また、理解度が低く、何を喋っているのかさえもわからないような場合は、チーム全体のテーマとしてミーティングを行う方法も効果的である。

3.5 ポジション

ボールマンにはゴールを背にして、インラインを空けないようにポジションを取る。間合いは最大「1.5m」¹⁾と規定された。この間合いの詰め方やプレッシャーのかけ方は後述する。ディレクションやノーモドルについては省略する。2線、3線のオフボールポジションはヴィジョンを優先して、ボールマンとマイマンが両方視野に入る、換言すれば、どちらも対応して守ることのできるポジションをキープするということである。よく見られる間違いは、両方をそれぞれに首を回して目で追うポジションを取っているケースがみられる。これは明らかに、ヴィジョンを優先していないケースで、ポジション的にはもっと見える位置までゴール側に下がらなければならない。

「ディフェンス側プレイヤーは常にマッチアップするオフェンス側プレイヤーが見えるか、感じられるように移動しなくてはならない。ボールの逆サイド側（ヘルプサイド）のディフェンス側プレイヤーは、自分のマークマン（オフェンス側プレイヤー）及びボールマンも見えるポジションを取ること（ボールとマイマンを見る）。ボールがドリブルまたはパスで動いた場合、全てのディフェンス側プレイヤーはボールと共に動かなくてはならない（ボールが動けば、ボールとオフェンス側プレイヤーが見えるポジションと一緒に動く）」¹⁾。この今回の規則改定通りの文章が基本技術である。空間を支配する守り方であるといえる。ここで、指導上大切なことは移動をいかに速くするかという点である。規則に示された原理原則を理解していても守れないケースとして、移動が遅く、動作に意図がないスライドステップであったり、ジャンプして移動していることが見受けられる。あくまでも、ポジショニングは準備であり、オフェンスがゆっくり動いていても、いつタイミングを変えて攻めてくるかわからない。それを予測し、常にクロスステップで早く準備をすることが要求される。

接触が起こっている場合や起こることが予想されるポジションでのケースとして、ペイント内のシールやカッティングに対してのボディチェックや、スクリーンのはずしをファイトオーバーで対応するディフェンスをした場合がある。ゴールに近いエリアでは、バスケットボールは格闘技と言われるほど、身体接触の連続である。身長の高い低いに関係はない。よって、ゴール下に近くなればなるほど、低身長の選手は不利になる。そこで、良いポジションを確保したらそのポジションを与えない身体接触や、すばやい先回りによる平面的守りにより、ポジションをフロントに変えて面を有効利用して、接触を嫌がらずにパスの目的を一つ一つ変えながら対応していくことがインサイドでの守りでは、必須のポジショニング技術となる。

オールコートでのディフェンスでは、ボールラインボールサイドの原則がある。オフェンスがパッシングダウンにより、ボールラインが落ちた瞬間に、ダッシュでボールラインまで走り、オープンスタンスでボールサイドを守りボールマンディフェンスを助け、トラップチャンスとするポジショニングである。これもオールコートディフェンスや相手のブレイクに対するポジションの原理原則の一つである。

今回の規則改定によりマッチアップの原則が厳しくなったといえる。これまで以上にファンダメンタルの重要性を高めているルールである。ディフェンス技術習得のためにその準備として提案した「構え」「ヴィジョン」「コミュニケーション」「ポジション」は、正にファンダメンタルであり、新規則に則った指導原則として選手に理解させ、体得させていかなければならない基本的な考え方である。指導者はますますコーティングの勉強を強いられ、何を教えるのかではなく、どのようにして教えるかを問われるようになってくる。

4. ディフェンスの練習法

4.1 フットワークの重要性と考え方

ディフェンスのフットワークというと、まず始めに指導する基本技術として、スライドステップを教える指導書が多い。面を常に作り続けることのできる足運びとして間違いはないのだが、この習得は非

常に難しいと考える。日常的な動きではないので、習慣化するために繰り返し行う必要があるのだが、日常習慣にない動作というのは身体的に負荷の大きいものである。スライドステップの習得は求めるが、試合中に使う場面の厳選や身体的な動作の追及をしなければならない。試合後半のスタミナに影響する筋肉疲労や慢性的な怪我につながる恐れもある。



図5 クロスラン①



図5 クロスラン②



図5 クロスラン③

バスケットボールに必要なフットワークとしては「脚作り」である。それには、コート縦28m×横15mの中での走力をつけることである。短い距離をスピードに変化をつけながら走る、最大28mを切り返しを入れて100%の力でダッシュする、丁寧なストップ動作、相手を振り切るリズムチェンジ、マニユバリースピードで走り続ける、カーブ走をする、ジャンプ動作へのミートやジャンプした後の着地動作からの反射的な走りだし、360度に変化する走りバリエーションとターンのバリエーション等、様々なバスケットボールに必要な総合的な走りをコート上で視野をとりながら練習をすることが重要である。スムーズに足が動かなければ始まらないのである。

そこで、股関節の柔軟性を生かした、クロスランを紹介する。ディフェンスの構えに限らず、すべての姿勢から重心の移動により、あらゆる角度への動き出しを可能にする。図5では最も基本となる横移動を例にしている。まず、図5①で前出図3②のディフェンスの構えの姿勢をもとに、重心から矢印の方向へ移動させる。この際にツイスティング動作や足から動かすことはしない。次に、図5②で骨盤を正面に向けたまま移動した重心の真下に足を交差して接地する。足のつま先と骨盤は常に正面を向き、進行方向に対してつま先は一直線上を動く。股関節の柔軟性がないとつま先の位置がずれてしまい、重心誘導で動けなくなる。図5③で①に戻る。手は自然に振り、肩に力を入れないように脇から脱力し肩甲骨を下方回旋してかわす。従来の腿上げをしてダッシュしたり、床を強く蹴ったり、切り替えし動作で無駄を作らず、母指球も意識しない。この動きをマスターすると足を常に動かすことができ、足の回転（ピッチ）が高まる。重心の動きだけで動くため、ロスなく動くことができ、後半の持久力にも好影響を与える。また、今までのクロスステップとスライドステップを共有しているので、ストップ動作と切り替えし動作に応用が利く。注意点としては、重心移動を確保し、股関節を中心に動かすために膝を曲げすぎないことと、つま先だけで接地しないことである。

4.2 ハンドワーク

フットワークと平行して、ハンドワークも共通のディフェンス技術として捉える。ボールとオフENSEの目的に対して、ボールの動きを封じる位置にボールハンズアップすることが基本である。ディフェンスのスーパープレーはインターセプトである。ドリブルスチール、パスカット、シュートブロックと1対1のタイトな状況でマイボールにすることはたいへん難しいことであるが、ディフェンスが勝利するという点で、注目度が高くスタッツにもその項目があるくらいだ。重要なことは、ディフェンスの姿勢やポジションが整った上で狙うことだ。受け身な要素の多いディフェンスにおいて、準備が整ったらディフェンス側から仕掛けることは勇気のある挑戦であり、その期を逃してはならない。しかし、体勢やポジションが整わないでボールを奪いに行くとファールになることが多い。基本的にファールは自分たちの試合のリズムを壊す要因となるので、ギャンブル的なディフェンスは常時使えない。そのバランスを指導者が示すようにしたい。

ドリブルスチールには例を挙げると、ポインティングといわれるドリブラーの手に自分の手を重ねて奪う方法³⁾、フロアーハンドといわれるチェンジで最も多いフロントチェンジにも対応できる床から弾む瞬間を狙う方法、内旋スチールといわれるオフENSEの懐に背中を入れる方法等がある。どの技術にも共通してやってはいけないことは、ボールを叩きに腕を振り回すことである。これは基本のハンズアップができていない証拠である。ボールマンにはトレースハンズでパッサーの視線や体の向きを察知し、ボールやパスコースをトレースする。また、ドリブルが止まったら、ピボットフットをおさえ、両手でボールをスティックする。

パスカットは最も重要で場面として多いものである。ディナイの項目でも述べるが、パッサーとレシーバーとの空間を支配し、わざとパスをさせるように仕向けて狙う方法、パッサーの視線やレシーバーの姿勢、ミートの仕方でする方法等がある。手のひらをパッサーに向けておく牽制のハンズアップを習得づけたい。

レーンアップシュートのブロックはシュートバリエーションを予測し、リリースする位置へ先にハンズアップしておくことがポイントである。アンダーカテゴリーではシュートブロックを指導する際に、まずは面に入って手を上げることが第一優先であることを理解させなければならない。また、アウトサイドシュートに対しては、半身で先飛びしてリズムを変えさせ、着地と同時に反転して再度ブロックする方法もある。

4.3 ディフェンスフットワーク（オンボール）

4.3.1 ニータッチ

ドリブラーディフェンスの練習法の一つである。プレッシャーを与えるためにはオフENSEとの距離を詰めることが大切である。但し、抜かれたりファールをしてはならない。スライドステップとクロスランを使い分けながら一直線上を進んでいく。スライドステップは相手の動きを止めるためにコースに入る時、ドリブルが止まり面を生かしてボールプレッシャーをかける時、オフENSEと駆け引きをする時に用いる。先行研究では、ディフェンスにおいていかにスライドステップを長い距離、かつ長い時間使おうとするが、相手オフENSEは普通に走るのだから当然遅れる。1対1の主導権でもオフENSE



図6 ニータッチ

トップを入れたり、逆走したり、コースを変えてジグザグに動かしてフットワークの力を高めていく。

スが有利になるので、ディフェンスはクロスランを多用し、面をとりながら守るのがよい。

ニータッチとは膝に触ると直訳できるが、オフenseより低く構えて間合いを詰めるという意味である。図6の矢印はオフenseの進行方向を表し、開始する距離感を維持して進んでいくことがポイントとなる。はじめはオフenseの速度を遅めにしたり、ボールを持って進んだりして習熟度に合わせる。図のようにディフェンスは左手の前腕部が手の甲をオフenseの股関節に付け、それが離れないようにボールを体の中心に入れて守る。レベルが上がれば、オフenseがス

4.3.2 ピボットマンディフェンス（サークルディフェンス）

ドリブラーディフェンスにおいて、オフenseがドリブルを始める前のピボットプレーに対してポイントを置くことは大切である。姿勢が取れていても構える位置が悪ければ守れない。図7①は基本姿勢

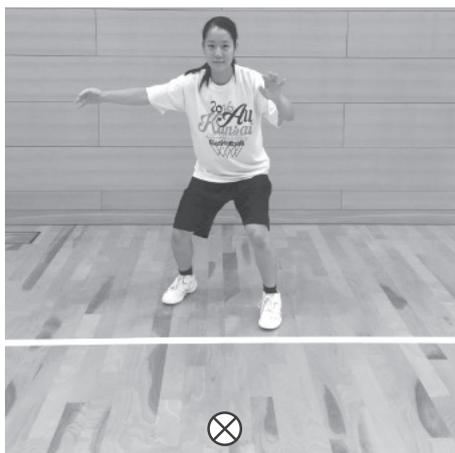


図7 ピボットマンディフェンス①

からボクシングスタンスを作り、インラインをキープしている。図中の⊗はボールマンの位置を示している。基本的にオフenseはピボットフットとボールで一步分だけ攻めてくる。図7②はオフenseとの間合い（ワンアームの距離）をキープしてボールを中心に守り、進行方向の足から動かし、ワンズライドする。矢印はオフenseのピボットを示す。オフenseがピボットを戻せば、ディフェンスは元の姿勢に戻る。上半身が揺れないことが速く移動できるポイントである。また、次のドリブルに対しての駆け引きなのでスライドステップで対応する。面をキープすることも自らのディフェンス姿勢を大きく見せることが大切なので、ピボットに対してゴールに足を引かないことも重要なポイントである。難しい場面としては図7②から図7③に切り替わったときである。換言すれば、オフenseがディフェンスを背中にするため基本姿勢のボクシングスタンスで前に出ている足側へピボットされることである。それでも姿勢のバランスを保ち、スムーズにスタンスをキープできるまで練習する。ピボットは基本的にドリブルに展開するので、ボールハンズアップの手を入れ替えマイマンに近い方の手を上げる。また、戻した時はシュートされるのを防ぐため、シュートハンズアップに変える。ピボットのリズムを変えてフェイクする場面も多いので、オ



図7 ピボットマンディフェンス②

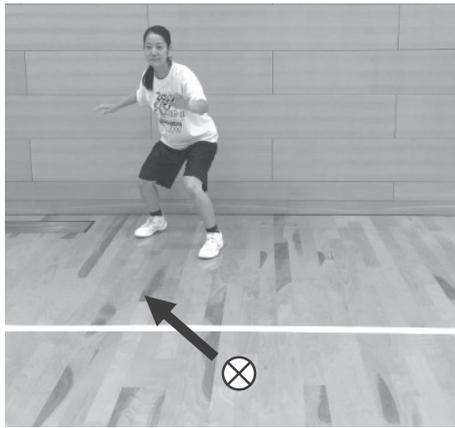


図7 ピボットマンディフェンス③

フェンスの特徴を読んで、実践的にかつスピーディーにできるまで行う。サークルを使って行うと良い目安となるので、サークルディフェンスとも言われる。また、積極的なディフェンスとして、前に出ている足側にピボットしてきたら、ピボットフットに対して間合いを詰めてボールマンプレッシャーをかける方法もあり、これも指導しておくべき必要性がある。目測でワンアームの距離を保ち、インラインに位置取りすることがポイントである。

4.3.3 ボールミートの守り

ドリブラーディフェンスに至る前に、もう一つオフェンスがボールをもらった瞬間に行うプレーとしてミートプレーがある。ストライドストップか両足ストップなのかを把握し、ミートリズムに合わせてインラインに構えを取る。ミートの特徴やオフェンスの癖が読めれば、足元に入りピボットフットにプレッシャーをかけ、ボールスナップを狙うこともできる。ディフェンスとしては、オフェンスにできるだけいいミート、言い換えれば次のプレーにリズム良く入らせないようにすることであり、簡単に相手の一番プレーしたいポジションでボールを持たせない、できるだけゴールより遠い位置でボールをつながせるようにすることが重要である。この理解が2線のダイナミディフェンスにつながっていく。

4.3.4 ドリブラーディフェンス、及びドリブルコースチェック

試合においてバックコートでガードプレイヤーがボール運びする際に多く見られるシチュエーション



図8 ドリブラーディフェンス①

である。ワンアームの間合いを基準に相手オフェンスの運動能力に応じてスライドステップとクロスランを使い分け、オフェンスにプレッシャーをかけながらインラインに下がっていく。ディフェンスが最も警戒しなくてはならないことは、抜かれてしまうことである。図8①はピボットマンディフェンスと同じ1対1の状況から右側へドリブラーにできるだけ多くのドリブルやチェンジをさせながら、サイドラインに追いやるように守る。図8②は切り替えしが起こり左側に進行しているケースである。バスケットボールのドリブルはボールと人が一緒に動いてくるので、ボールを中心を守る原則は崩さない。赤矢印はオフェンスのドリブルでの進行方向を示している。オフェンスが単純にドリブルダウンによるドリブルならばこの状態でよいが、下がってばかりいるとプレッシャーがなくなり、オフェンスが余裕を持って自由自在にプ



図8 ドリブラーディフェンス②



図8 ドリブラーディフェンス③



図8 ドリブラーディフェンス④
(ドリブルコースチェック)

レーをさせることになる。また、試合の流れの中で、プレッシャーを強めたい場合にはドリブルコースへ面を入れる方法がある。図8③と④写真を見比べるとわかるように、ドリブラーディフェンスの面を完全にコースチェックの面に回り込み(図8④ドリブルコースチェック)、オフenseがロールするか、ドリブルアウトするように制限させる。積極的にプレッシャーをかけ、不注意なドリブルチェンジをさせるように仕向けてミスを誘う。抜かれないように、かつボールマンにプレッシャーをかけていくことがドリブラーディフェンスの目的である。白矢印はディフェンスの進行方向と足運びを示している。ディフェンス側の選手の右足の位置に着目してほしい。

導入としては、オフenseなしのフットワーク形式にして、足運びを丁寧に行うことが肝要である。ジグザグにコーンを置き、スライドステップのみで行わせたり、クロスランで行わせたり、図8④の場面を強調させて鋭く回り込ませたりしてバリエーションをよりゲームライクにレベルアップしていく。コースチェックの面を作るためには、諦めずマイマンに対して責任を持ち、詰まる距離感や接触を怖がらず先回りして短い距離でコースに入り、両足を床に付けて面を作る。レベルアップすると、オフenseのチャージングを狙うこともできる。その際の転び方も事故防止、怪我防止のためには練習しておく必要がある。

ドリブルチェンジについては、ハンドワークのドリブルスチールの項で説明した通りであるが、ワンアームの間合いでは、基本的にチェンジはスチールチャンスではない。無理に取りに出て、抜かれる可能性が大きくなるからである。ロッカーモーションドリブルに対しては、オフenseがスピードを軽減した時に回り込んで面を作ることが正しい。オフenseのリズムに合わせていると次にスピードを上げたときに抜き去られてしまう。ドリブラーディフェンスが効果を発揮している目安はオフenseにドリブル回数を多くさせているか、チェンジを多くさせているかである。また、ボールプレッシャーがかかった状況でのドリブルチェンジはオフenseの視野が変わるので、ブラインドからのWチームのチャンスにもなる。

4.4 ボックスアウト

シュートを打たれた時に、リバウンドボールをオフェンスに取られないようマイボールにする技術と言う。どのカテゴリーにおいても指導者が必ず行う練習といってよい。それほど重要な練習である。オフェンスに取られればセカンドチャンスを与えるだけでなく、直接ゴール下でのイージーシュートを許すことになるからである。しかし、1試合を通じてなかなか徹底できない技術の一つでもあり、指導者を悩ませる。段階練習として「シュート」という仲間のコールに応じ、できるだけ速くマイマンをペイントエリアの外で半身の体勢で捕まえてインラインに入る。この時、一瞬ヴィジョンはマイマンのみに切り替わる。バスケットボールにおいては一つの場面だけでなく、常にいくつかの予想される視野の確保をしなければならないが、ここでは、ボールのヴィジョンを故意に消しマイマンに集中しなくてはならないので難しく、ボールの行方を追わない練習が必要である。次に、オフェンスの動きに対応してフロントターン、またはバックターンでオフェンスの一步目を踏み込ませないように鋭く背中の方で肩甲骨と踵をマイマンに接触し、ハンズアップする。シュートされたボールがリングかバックボードに当たるまでの時間にこの2つの処理をしなくてはならない。当たる場所を見極めてリバウンドボールがどこへ落ちるかを予想しなくてはならないからである。最後にルーズボールの処理となる。面を作り相手の動きを止めたら、すぐにボールへ飛びつきルーズボールをミートする。この3段階の練習が効果的である。速さと正確性が要求される。さらにレベルアップするためには、リバウンドボールの落ちるエリアの確保と次のオフェンスアタックへの移行をスムーズにするために、ペイントエリアにオープンスタンスになるよう（ペイントラインとスタンスが平行になるように）ボックスアウトを行う方法もある。

ペイント内で捕まえた場合は、ペイントエリア外にプッシュアウトする。また、自分のオフェンスがセーフティーマンとなってリバウンドに参加しない場合は、シュート後のマイマンを捉える動作までは同じで、その後は接触に行くのではなくリバウンドボールへ直接的に飛び込んでボール確保をする。これは、ガードプレーヤーやリングから遠い位置にいる時のシチュエーションだが、徹底できていない場面が見られる。ゴール下でボックスアウトの攻防を接触しながら競り合っている味方選手は、ルーズボールに飛びつくのが難しいので、チームディフェンスとして1回の相手オフェンスの締めくくりとなるよう協力しなければならない場面である。

4.5 オフボールのディフェンス

4.5.1 デイナイディフェンス

デイナイ (Deny) とは否定する、拒む、与えない、という意味である。バスケットボールにおいては、マークマンにボールを簡単に持たせないという意味で使う。1対1のディフェンスの考え方として、マイマンにボールを持たせる前のディフェンス、ボールを持つ瞬間のディフェンス、ボールを持たれた後のディフェンスに区分することができる。世界最高峰のNBAでは見せ場を作るために、オフェンスがボールを持った後にそのディフェンスとのドリブルからの1対1に観衆の目が集まる。そこでのボールハンドリングの上手さや身体能力を生かした華麗でスピード感あふれるオフェンスプレーに魅了される。しかし、導入期の選手にいきなりそれは真似できない。そこで、ディフェンスがレベルアップするためには、ボールを持たせる前のディフェンスに着目させることが重要である。NBAの選手でもそこ



図9 2線のハードディナイ



図10 2線の空間支配のディナイ

の攻防は徹底しており、その上でオンボール1対1の華々しさが注目を浴びるのである。先行研究では、ディナイディフェンスはインサイドへのパスラインを遮断することが目的であった。ペリメーターではドリブル1対1に対して協力して守ることが主流であり、2線でのディナイはあまり行なわれてこなかった。しかし、NBAをはじめ近年のバスケットボールでは、2線・3線に限らずオフボールではボールを持たず前のディナイが行なわれている。

図9はハードディナイといい、マイマンにプレッシャーをかける方法である。できるだけマークマンに近づき、パスラインに右手の平を入れてパスを遮断し、バックカットに対しては肘までのルール上ディフェンスの守備エリアでボディチェックする。背の低い選手が背の高い選手をディナイしなければならない場合にはハードディナイが効果的である。接近することでのプレッシャーは強く、ディフェンスが脚力で勝る場合はオフェンスが1対1でボールをもらうことは困難である。反面、スクリーンの対応に弱く、接近している分ファールも多くなる。また、ヘルプディフェンスへの対応は遅れる。ボールマンの視野を消さないことが大切である。図10は空間支配のディナイといい、パッサーとマイマンとの間の空間を守る方法でパッサーにプレッシャーをかけることができるのが特徴である。視野が維持されやすく、ヘルプの対応もできチームディフェンスが作りやすい。どちらもメリットとデメリットはあるが、マンマークについては自分の懐に捕まえることが共通のポイントである。

ポストアップされた場合のディナイディフェンスについては、先行研究において基本的に2線のハードディナイスタンスによるオフェンスの面の3/4を守るディフェンスをするが、それで守りきれなかった場合は、フルフロントでオフェンスの前に立ち、相手の胸に背中側の面を接触させて、パスのターゲットハンドを消す方法が有効である。

4.5.2 ボディチェック

バスケットボールはルール上接触することを許されていないが、実際には一つのボールを奪い合うスポーツで、かつポジション確保を争うスポーツでもあるので、ファールではない接触は大変多く発生する。この技術も近年にクローズアップされてきたものである。基本的にオフェンスにとっては攻めるゴールの方向に必ずディフェンスがいるので、先にゴール側を支配していることが多いディフェンスは、オフェンスにできるだけ遠くから確率の悪いシュートを打たせるよう守ることになり、また、ゴールに



図11 ボディチェック①



図11 ボディチェック②



図11 ボディチェック③

近い場所へのオフENSEの侵入を防がなければならない。そこで、オフENSEがカッティングやリバウンドでペイントに進入する際に接触が起こる。

図11①は図4と同じ3線のピストルポジションで基本的な守りをしている。赤矢印はオフENSEのバックカットを、青矢印はフロントカットを示し、共にオフENSEはゴール下への侵入を試みるカッティングをしようとしている。図11②はオフENSEがバックカットをしてきたときの対応で、バックターンをして背中面で当たり、肩甲骨と踵をオフENSEに強く接触させ、カッティングの勢いとコースを体で止める。

(バックチェック) 図11③はオフENSEがフロントカットをしてきたときの対応で、体の正面面で当たりペイントへの侵入を防いでいる。(フロントチェック) 応用としては、ブレイクやベースラインカットに対しても、ペイントエリアが一つの基準となり、その前でボディチェックしてオフENSEの動きを止める。フロントチェック時のヴィジョンはボックスアウト同様、マイマンを直視してオフENSEに的をしぼり、ボディチェックする瞬間だけはマイマンに集中する。また、接触することによる恐怖心を軽減するためや、手や肘を使ってファールにならないようにするために胸の前で両腕を組んでボディチェックを行う。ボディチェックはポジションの原則を崩しているなので、ボディチェックが完了しオフENSEを止めたら、直ちに正しいポジションにクロスステップで戻り、構えを取らなければならない。オフENSEの動きを止められずにペイント内に入られたり、接触が軽く押し込まれてはならない。図11①～③は3線のポジショニングを紹介しているが、2線のディフェンスも考え方は同じで、構えやスタンスが違うだけである。これをベースに対応を考えると答えは導き出せる。

5. まとめ

永保・大畑（2015）は「バスケットボールの基本はマンツーマンで守る。」⁴⁾と述べている。バスケットボールの局面はほとんどが1対1となっているからだ。この言葉の意味を私たち指導者に改めて基本に立ち返れという示唆が今回の規則改正の主旨であり、揺るがない部分である。各種の指導書や中央競技団体から出版されている書籍等でベースとなる考え方や世界基準が示されている³⁾。得点を取ることやシュートに対して注目が集まる競技だが、ディフェンスが好きになる、ディフェンスが得意、と言える選手がチームにいることは大きな武器になる。ディフェンシブな選手はチームになくはならない存在であり、指導者は高く評価すべきである。但し、ディフェンスだけに時間をかけることはできない。先行研究では、あらゆる動き方や練習法が開発されているがすべてを行うことは困難である。そこで、今回まとめたディフェンスの「構え」「ヴィジョン」「コミュニケーション」「ポジション」に視点を置いた基本的な考え方の上での適切なフットワークは、怪我の予防や持久力の向上を図ることができ、練習時間の短縮も可能である。アンダーカテゴリーにおいて無理のない系統立てた技術習得の方法であり、今後はさらに実践での成果を求めていく。

最後に、大神（2015）は「指導者は選手の気づきを呼び起こすこと。」⁵⁾と述べている。アンダーカテゴリーでは高圧的な指導が話題に上がるが、選手自身が感じ気づかせることが指導者の役割である。それが、青木（2011）が述べるように「選手の成長につながり、気持ちの強さを前面に引き出し、人間性の向上を図ることになる。」⁶⁾ことにつながっていく。ディフェンスは特に頑張りがプレーに現われやすいので、選手や指導者がどこまで自分を信じられるかが成功の鍵である。今回の個人的なディフェンス技術に加えて、スクリーンプレー等の2人以上の組織的な守り方、ルールに則ったゾーン的特徴を生かした守り方への発展、インサイドプレーに特化した守り方の研究が今後の課題となった。

6. 謝辞

本学のバスケットボール部監督である永保司先生より、ディフェンスの考え方やハードディナイ等について、助言を頂いたことに深く感謝します。また、本学の学生には写真撮影等で協力頂いたことにも感謝いたします。

引用文献

- 1) 公益財団法人 日本バスケットボール協会 選手育成 (2016) マンツーマンディフェンスの基準規則.
http://www.japanbasketball.jp/players_development
- 2) 公益財団法人 日本バスケットボール協会 選手育成 (2016) マンツーマンディフェンスの基準規則・補足説明.
http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/U15mandf_Regulation02_20160711.pdf
- 3) 鈴木良和 (2013) バスケットボールIQ練習法. 175pp. 株式会社マイナビ.
- 4) 永保司・大畑昌己 (2015) バスケットボールのより効果的な練習方法 一低身長チームのために一. V. 地域防御.
奈良学園大学奈良文化女子短期大学部紀要. 第46号. p103-121.
- 5) 大神雄子 (2015) 進化論. 株式会社ぱる出版. 158pp.
- 6) 青木康平 (2011) アンダー170cmのためのバスケットボール. 159pp. (株)スタジオ・タック・クリエイティブ.

参考文献

- 公益財団法人 日本バスケットボール協会. DVD volume1. JBA公式テキスト (2015) コーディネーショントレーニング (基礎編).
- 公益財団法人 日本サッカー協会 選手育成. http://www.jfa.jp/youth_development/outline/
- 公益財団法人 日本バスケットボール協会. DVD volume4. JBA公式テキスト (2015) ディフェンス (基礎編).
- 公益財団法人 日本バスケットボール協会. DVD volume4. JBA公式テキスト (2015) ディフェンス (上級編).
- 小山裕史 (2004) 奇跡のトレーニング. 講談社. 267pp.
- 原田 茂 (1986) HARADA'S. バスケットボールテクニックス. 日本文化出版. 528pp.
- 井上眞一 (2014) 桜花学園高のファンダメンタル. ベースボールマガジン社. 97pp.