

# バスケットボールのより効果的な練習方法 — 低身長チームの為に — II. 攻撃

永 保 司

奈良文化女子短期大学

## Effective Training Methods for a Not So Tall Basketball Team: Offence 2

Tsukasa Nagayasu

*Narabunka Women's College*

バスケットボールにおける低身長チーム（スモールチーム）及び初心者プレイヤーが多くいるチームのための練習方法をテーマとしたテキストを作成する。スモールチームが優位に立つためには、「常に走る、人数で優位に立つ、連続した攻撃を仕掛ける」が基本であるが、初心者が多くなってくると基本的な攻撃の動きを身に付ける必要が出てくる。「低身長チームの為に 攻撃 I」ではオールコートでの攻撃バランスについて書いたが、今回は初心者でしかも低身長のチーム構成にスポットを当ててその練習方法を考えてみた。

キーワード：バスケットボール、練習法、初心者、低身長

### 1. はじめに、現在の高校女子のバスケットボールにおける現状と対策 II

近年少子化の影響を受けて、高校体育連盟（以後高体連とする）に加盟登録するチームが極端に減少していることが、現在の高校生における課外活動の問題点になってきている。バレーボールに於いても数年前までは入部者が多くて各学校単位で大会に参加していたのが、最近では近隣校で、合同チームを結成し大会に参加することが多くなっている。バスケットボールでも同じ様な現象が増えている、一方その逆に強豪チームには選手が数多く集まり、つまり高校生の部活動は、少子化の影響で1校集中型（強豪校）になってきているわけである。したがって、その他多くのチームは部員不足の為に、経験の無い初心者を加入させてチームを結成している。当然、指導内容も初心者を中心に考えた練習が行われ、競技自体の技術レベルのダウンが起きている。

一部の強豪チームは別として、その他高体連に登録する多くのチームは練習内容を色々と工夫してレベルアップを図る事になる。

---

永保 司 〒631-8523 奈良市中登美ヶ丘3-15-1 奈良文化女子短期大学

そこで今回は基本的な攻撃パターンからマスターさせて、レベルアップを図りたいチームの為の基本的な練習方法から研究し、初心者に解りやすい総合的な練習方法までを挙げてみることにする。

基本的な攻撃パターンの練習法については、今までの指導者が多くの方法を発表しているが、ここでは筆者が、過去40年間にわたり指導してきた経験から得たものを纏めて、ウォーミングアップ、フットワークから5対5の総合練習に至るまで順次あげていきたい。

#### 目 標

1. 初心者の基本的な体の使い方・考え方・知識を身に付けさせる。
2. チーム全体のレベルアップを図る。
3. 「得点をする」ことを目標にする。
4. 様々な動きを身に付けて身長差・キャリアの差を補う。

上記の目標のもとに練習をしたいが、その練習内容に不安を感じる指導者も多いと思うので、下記にその一般的な一例をあげてみる。参考にして初心者及び低身長チームの指導に当たる一助にしてほしい。

## 2. 1日約3時間の基本練習

2.1から2.3は基本的な身体の使い方を練習するもので2.4からは基本的な攻撃パターンを練習するものである。

### 2.1 足の使い方を取り入れてウォームアップ

基本的な足使いを常に練習することで、実戦において無駄なく動くことができる。

**注意** フットワーク エンドラインとフリースローラインを利用する。〈図1〉

#### ① スライドステップ

**注意** ・ラインにフロアタッチをする

- ・進行方向の足の位置・足の方向に注意する
- ・足の幅は肩幅と同等より少し広めのスタンス
- ・つま先方向は進行方向に対して45度を基本とする

#### ② クロスステップ

**注意** ・骨盤を進行方向に向ける  
(十字靭帯を痛めるので)

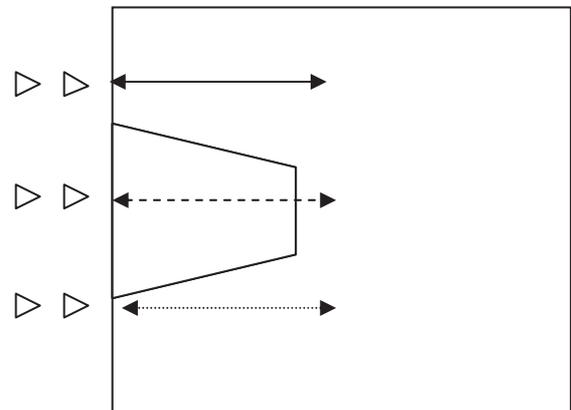


図1

③ スライドよりクロス

**練習法**・最初の2歩スライドステップ

・次の四歩をクロスステップ

**注意**・Offのドライブに対してクロスでは守れないので一歩目は必ずスライド止まった時はいつも同じスタンス（スタンスは肩幅より少し広い目）クロスときは骨盤を進行方向に向ける

## 2.2 Defの基本的な足の使い方を身に付ける練習法

① ハーキーからステップアウト 二人一組指差し

② 二回指差し

③ ボールを持って（間合いをとる）

**注意**・DefはOffの足を踏みにいく

・Offはクロスに足を出したときは足先を必ずリングに向ける

④ クローズドアウト

エルボーにいる者にパスをしてハーキーで寄る

**注意**・ハーキーはフルスピードで寄った時に止まりやすい

・Offに対応がしやすい

・ハンドワークを大切に（シュートをさせないハンドアップ）

Defはスクエアスタンスで勝ち ボクサーステップして負け  
引き足ピボットに対しては次のプレーを殺す（ハンドワーク）

⑤ 2人1組スライドステップ競争（Offがボールを持つ）

**注意**・スタンスをなるべく崩さない

・Offはスピードチェンジ、デレクション、ボディフェイクを多く使う

⑥ 2人1組縦

OffはDefを抜き去る 抜けないときはステップバックする（スペースを使う）

**注意**・Defはステップバックされた時に正面から寄らない（方向づけ）

・意志を他の4人に伝わるようにはっきりする

## 2.3 Offの基本的な技術を身に付ける練習 — ミートキャチ

ボールを受ける姿勢と足使いは、攻撃に入るのに一番大切な技術である。

① 3箇所よりミートキャチ・ドリブルシュート〈図2〉

**注意**・ストップモーション（必ずワンストップする）

・目線は常にリングに向ける

・フリーフットとピボットフットは同じ方向に向ける

・足は前後になるように（縦に）早く強く出す

② 3人でミートの連続（3回パスから1-1）〈図3〉

- 注意**
- ・ pass & meet を必ずする
  - ・ 正面を向く
  - ・ 2回以上ドリブルするな
  - ・ カット後上がったら前より上にミートできる位置に行く
  - ・ 真中の人はパスランをすばやくする
  - ・ ミートは大げさにストップモーション
  - ・ Defの動きを止める事を考える

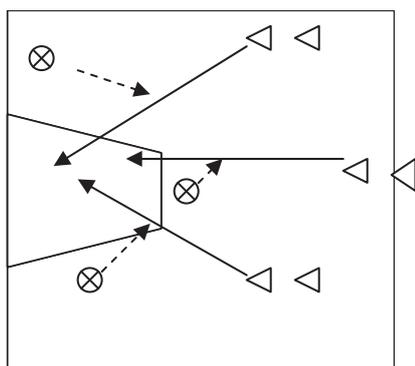


図2

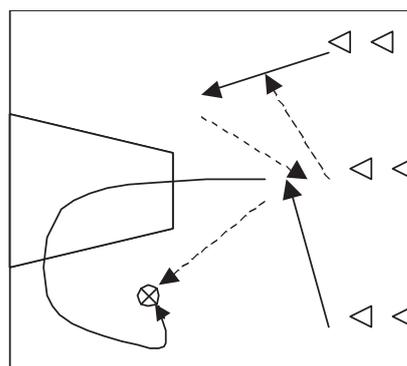


図3

- ③ ミート後にワンドリブルシュート  
 ストライドストップ・ジャンプシュート
- 注意** ・ドリブルは強くドンツとつく
- ④ ワンドリブルけんけんシュート
- ⑤ ④からジャンプシュートと見せかけてのドライブイン
- 注意** ・騙す時に体を浮かせる!  
 ・リングを見ながらやる!
- ⑥ ⑤の後エクステンジをして逆にドライブイン

## 2.4 チームの基本Offを練習する — 3アウト2イン (1-4 UCLA)

一般的な攻撃スタイルであり、ポストとのコンビネーションが大切である。

- ① ハイポストのターン
- リバースターン（外側の足がピボットフット）の利用
- 注意** ・ボールの位置に注意!  
 ・ボールはピボットフットの上に位置をする!  
 ・フリーフットの役目 フェイクをかける  
 ・視線は逆のエンドを見る

スリーセレクトポジション

シュートもドリブルもパスもすぐに行うことのできる位置を指す  
(胸より少し上で自分の利き腕側の位置)

- ② ①からジャンプシュート
- ③ ①より相手がボールに反応したらインラインが開くのでドライブをする
- ④ ③より相手がフリーフットに反応したら逆に方向に抜く  
ミドルラインを越えてシュートをする (Defしにくいから)  
ターンの位置をスリーポイントにあげる

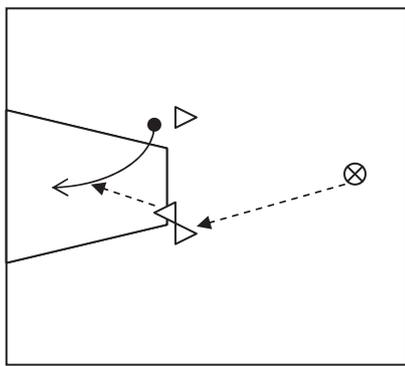


図4

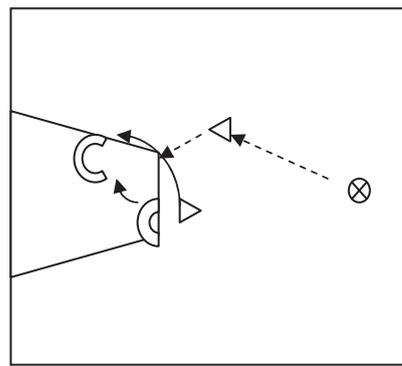


図5

## 2.5 基本的なポストマン2人の合わせの部分練習をする (Defなし) 〈図5〉

インサイドとアウトサイドとの合わせを練習した後は、次にセンター同士のあわせを中心に練習する

- ① レシーバーは相手の前をスライドステップで両手を挙げて面取りをする。  
**注意** ・パスはバウンズで!  
・レシーバーは動きと逆にターンシュートをする。
- ② ボールマンがパスかドライブのどちらかを選択する。
- ③ トップポジションにパッサーを置いて、ポストにDefをつける。  
**注意** ・レシーバーがパッサーよりインサイドなら必ず入れる!

## 2.6 基本的な3対3 (ポストマン2名とガード) のあわせ練習をする

1-4の状態のポストOff練習を中心にする。〈図6〉

- ① ガードはポストにパスを入れた瞬間に (Pass&Go) 逆のポストを使いバックドアに走る。
- ② ボールマンがリバースターンをした瞬間に逆ポストがシールしながらカットする。
- ③ 組み合わせて練習する。  
**注意** ・タイミングに注意する。

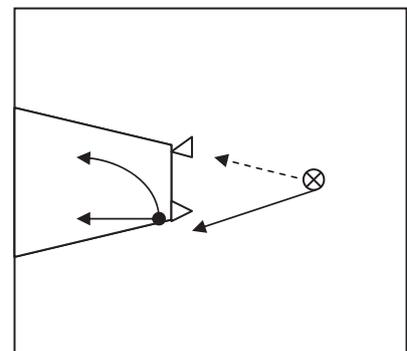


図6

## 2.7 基本的な3対3（ガードとフォワードとポスト）のあわせ練習をする

### 2.7.1 Hiポストにパスが入った時の基本形の練習〈図7〉

1-4アウトサイドのプレイヤーと、インサイドのあわせの練習

- ① シザースプレー（どちらにもパスが無理なら1-1）

**注意** ・ポストはフリップパスをする。

・体でボールを隠してパスをする。

・トップのものはトレールでボールを受けるとワンストップモーション後ドライブを行う。

- ② ガードのDefに読まれたときバックドアを走り、フォワードはトレールプレーに入る。

**注意** ・トップの走りはブラッシングカットプレーをする。

・ポストはフリップパスをする。

・5センチ前にパスをするのが成功の秘訣である。

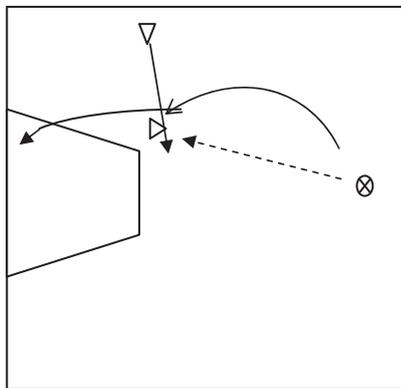


図7

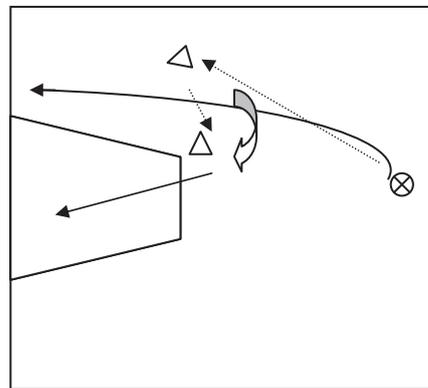


図8

### 2.7.2 45度にパスが入った時の基本形の練習〈図8〉

- ① ガードはUCLAカットをする その後ポストはボールに正面を向く。

- ② フォワードはトレールプレー・ドライブインシュートをする。

**注意** ・HiポストにはDefがかぶるので必ず正面を向く。

### 2.7.3 45度にパスが入った時の発展形の練習〈図9〉

- ① ガードはUCLAカット後Loポストで面を取る

**注意** ・Defがインサイドを通過する時

- ② Loポストにボールを入れてHiポストとLoポスト間をカットインする。

- ③ Hiポストがトレールに入りシュート

**注意** ・Loポストは体の向きを変える。

- ④ Hiポストに入ったときはトレールに入る。

**注意** ・逆ポストはフォワードがボールを持って向いた時にドライブをする空いたスペースにドライブイをする。

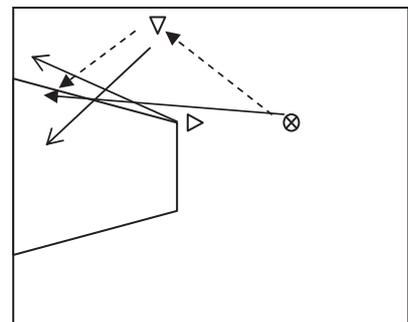


図9

#### 2.7.4 全てを組み合わせる5-5の練習をする〈図10〉

1-4の形より攻撃をする。今まで練習して身に付けた動きを活かすよう意識する。分習法を今度は全習法に変えて練習していく。

- ① フォワードにパスエントリーをしてUCLAカットを行う
- ② フォワードからセンターに入れてその後逆サイドセンターを狙う
- ③ センター同士がダメなときには、フォワードとの2対2を狙う

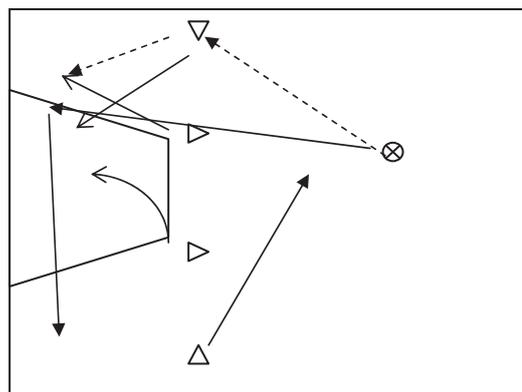


図10

部分練習より全体練習（5対5）にまで発展させたが、このように分習法で学んだ外角の3名の動きとポストの2名の動きを連動させて選手に理解させることが大切である。特に経験の少ない選手は、Offの動きの連動であったり、プレイの発展性を予期できないので、繰り返してOff練習をすることで自然と身に付けるようにする。

バスケットボールはHabitize Gameと言われるように、繰り返し繰り返し習慣化するまで練習を繰り返すことが大切である。正しい習慣化（Good Habitize）が大切であることを付け加えたい。

3アウト2インのOff体系を取れるチームを毎年構成することは難しいと思われる。

そこで、続いて4アウト1インの基本的な攻撃体系について取り上げてみたい。

### 3. 4アウト1インの攻撃練習方法

背の高いセンタープレーヤーが1名、あるいはほいがないチームに適した攻撃方法である。

#### 3.1 Offの基本的な技術を身に付ける練習

- ① 上記3アウト2インで行った練習と同じようにミートをしっかりと身に付ける。

1名のミート練習から初めて3人のミート練習まで行う。

- ② 45度にパスをしてトップからカットインをした人にパスを入れる練習〈図11〉

パスの種類とボールポジッションの関係

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・ エルボー       | 肩からワンハンドパス |
| ・ ミドル（インライン） | オーバーハンドパス  |
| ・ Loポスト      | バウンズパス     |

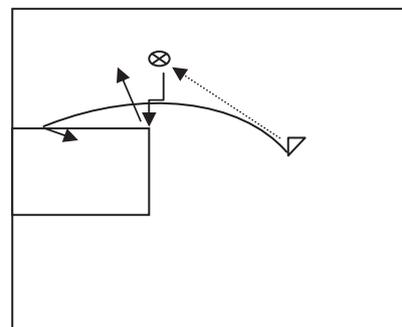


図11

- 注意** ・パスナーは1-1と見せかけてパスをする。  
 ・ドリブルをするとDefはボールマンに寄るので入りやすい。  
 ・カットインがし易くなるようにスペースを空ける

- ③ パスが入らなくてスペースが空けばドライブを狙う。
- ④ ドライブが駄目なときは再びカッターはダイブして面取りをする。
- ⑤ フォワードはステップバックドリブルで広げる。

- 注意** ・フリースローラインより低く位置取りをする。

Offの仮想線上にポジションをとると必ずスペースができる  
 インサイドにボールが入った分だけ点数がとれる

### 3.2 人数を増やした基本練習

#### 3.2.1 上から45度にパスを入れた2-2&4-4の練習〈図12〉

- ① 45度でカッターを待ったあとドリブルでステップバックその後、逆サイドにパス
- ② 逆サイドも同じ事を繰り返す〈図13〉

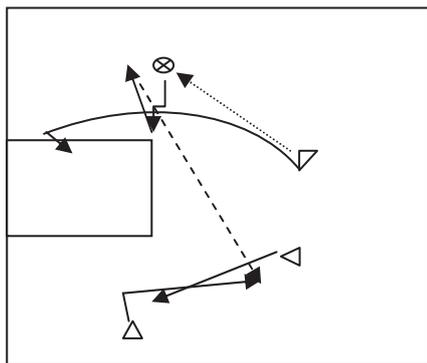


図12

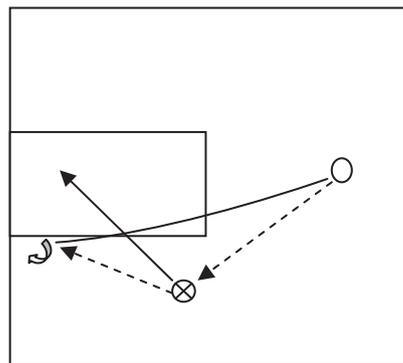


図13

- ③ 逆サイドの2-2はダウン&アップをする

- 注意** ・スペースを空ける

- ④ Loポストに入った時45度よりブラッシングカット

- ⑤ ④を利用して逆にターンシュートをする

- 注意** ・Defを付けていない時はとにかくスピードを出すようにする  
 ・Defが付くと遅く成る為スピードを出す練習をしておく

#### 3.2.2・フォワードのドライブからインサイドスクリーン2対2の練習をする

- ① カッターを待ったフォワードはエルボーにドライブを行い、ランアウェイ後開いたカッターにパス〈図14〉をし、インサイドスクリーンに行く〈図15〉

- 注意** ・パスした相手にスクリーンをかけに行くのを追っかけスクリーンと言う

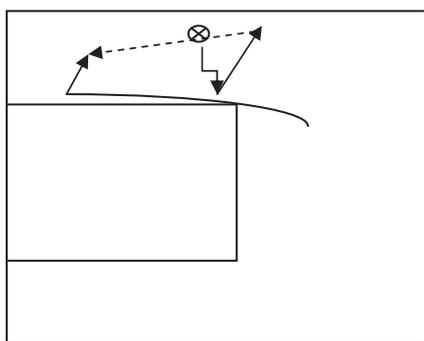


図14

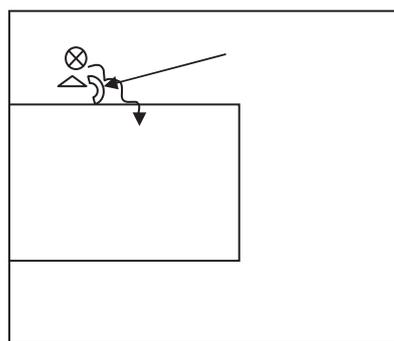


図15

- 注意**
- ・スクリーンは前と横（見える範囲）は間合いを取らなくてよい
  - ・このスクリーンをブロックスクリーンと言う。
  - ・Defがルーズ（スタンスをハの時）にしたときはスクリーナーがスルーして面を取る。
  - ・Defが先読みしスクリーンを外す動きをした時は逆にカットインする。

### 3.2.3 アウトサイドスクリーンの2対2を行う

- ① トップから45度にパスをしたらトレールにはいる〈図16〉

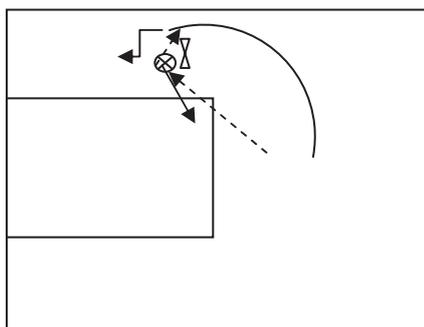


図16

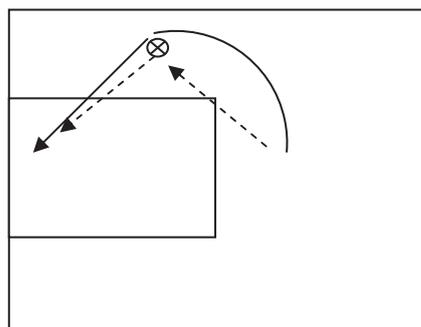


図17

- 注意**
- ・スクリーナーはパス後にエルボーへ移動した後にターン&ミートショットを狙う。
  - ・トレールからウイークサイドにドリブルインを狙う。
  - ・からで走りリング下にミートする。(図17)
  - ・パスが入らない時は（ずるずる下がるようなDef）カッターが面取りしてLoポストプレーをする

フォワードはボールを渡した後はボールを見ながらエルボーへ  
ストップモーションをしてから1対1を狙う

### 3.2.4 2対2と逆の2対2を利用して4対4をする

- ① 4対4の時、上のポジション2名が横パスをした時の「つなぎ」プレーを練習する。
- ② 横パス後にインサイドスクリーンをかける（追っかけスクリーン横）〈図18〉

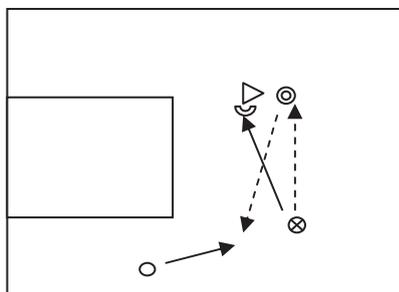


図18

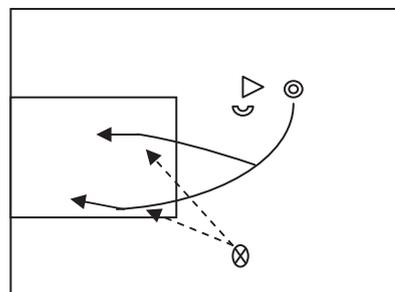


図19

- ③ 逆の45度が上にミート後pass&goでバックドアかボールサイドカットを狙う。〈図19〉
- ④ 逆サイドの上のプレイヤーが自分サイドに（45度）パスをしたら横スクリーを利用して縦カットインをする。〈図20〉

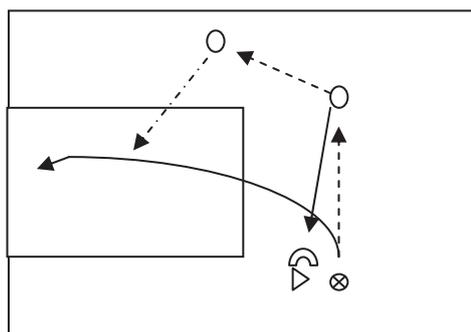


図20

- 注意
- ・ワン・ツーパスをしっかり狙う。
  - ・レイアップシュートがしやすいパスにする。
  - ・縦のカットインにスピードをつける。

### 3.2.5 ガード選手がドリブルを45度にさせられた時の攻撃練習

- ① シャローカット（浅いカットポストの手前）〈図21〉

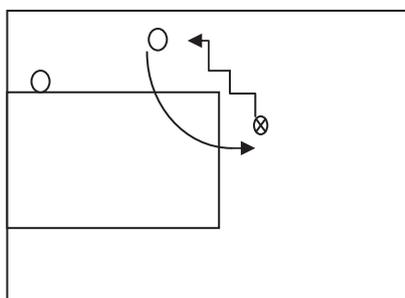


図21

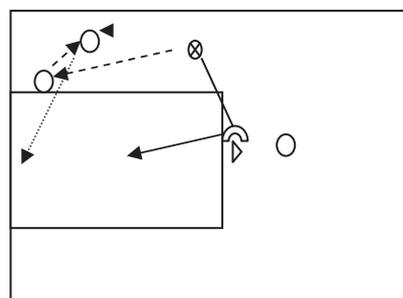
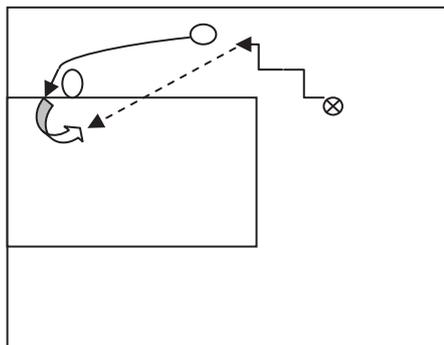


図22

- 注意**
- ・ポスト入れた後ガードは上に上がった選手にスクリーンに行く。
  - ・スクリーン後は中に入る（リバウンドのため）シュートがされてからはいる。
  - ・ポストに入った後の3-3のバリエーション〈図22〉

② デイープカット（深いカット、ポストの奥を巻くように）〈図23〉



- 注意**
- ・デイープカッターがノーマークをインサイドで作ることができる。
  - ・フェイスガードされた時にもこの方法を使う。（カール）

## 4. まとめ

ここで取り上げたように、低身長チーム構成では、ミートをすることは「相手Defをインラインよりずらして抜きやすくする」ために大切であり、強いドライブは「Defラインを簡単に破りやすい」Defラインを破ることが攻撃時には必要である。平面的な攻撃を仕掛ける事と「スペースを有効に利用する」事で、高さの影響をあまり受けることなく攻撃が出来、より良い結果を作り出す事と成るであろう。また3アウト2インでは繰り返し繰り返し攻めるポイントを練習することにより、相手に対応する能力が養われる。今回はハーフコートの攻撃を中心に練習方法を挙げてみた。経験上、今回挙げたことを繰り返し練習することで、チームのレベルアップがよりスムーズにできると確信している。

今後もこのテーマについてさらに研究を重ねてより効果的なバスケットボールの練習方法を作り上げていきたい。

最後に「鍛 錬」という言葉について話しておきたい。「鍛」とは千日練習する事であり、「錬」とは万日練習することである。棒高跳びでベルリンオリンピックにおいて活躍され「友情のメダル」で道徳教育の教科書にも掲載された「西田 修平」氏の言葉である。バスケットボール競技は文中にも述べたがHabitize Gameであるから、この鍛錬と言う言葉を忘れずに毎日取り組むことが、成功のカギであることを最後に記す事にする。

### 引用資料

- 1) 田中 國明 監修 DVD (2008) 「高さ」をフレックス・オフenseで凌駕する. ジャパンライム.
- 2) 増田 富重 監修 DVD (2008) 高さに打ち勝つチームを作る. ジャパンライム.

#### 参考文献

- 倉石 平 (2003) 「21世紀はNBAから学ぼう」 238PP. 日本文化出版.
- 小野秀二 (2009) バスケットボール練習メニュー 240PP. 池田書房.