

バスケットボールにおける過去の練習と現在の練習の比較

Comparison of past and present practice in basketball

1K04A063-4

加藤 亮平

指導教員

主査 岡田純一先生

副査 倉石平先生

緒言

これまでのスポーツ指導現場では自分が習ってきた事をそのまま後進に指導する指導者が多かった。すなわち経験主義が多く蔓延ってきたと言える。バスケットボールにおいては毎年ルールが変わるといってもよいほど目まぐるしく新しいルールが制定されている。30年前と現代ではルールの変化は著しい。指導者には常に新しいものを求め、研究していく姿勢が求められる。

目的

バスケットボールの練習を3ポイントライン導入(1985年)以前の指導書とそれ以後のものを基にどのような変化が生じてきたかを比較検討する。それによって現代のバスケットボールに適した練習の内容と、現代にはそぐわない練習の相違点を明らかにし、今後必要な練習と不必要な練習を明確に示す事を目的とする。

方法

3ポイントライン導入(1985年)以前を過去、それ以後を現在と区分した。これまでの指導書の練習メニューとその解説を項目に分けて分析した。倉石の練習メニューの作り方を参考とし独自に過去と現在の練習メニューを8つの項目に分類することを設定した(表1)。その項目はリングを意識している(C)、頻度の高いシチュエーション(H)、チーム・ルールの徹底(T)、リングを意識していない(R)、ゲーム中滅多に起こらないシチュエーション(L)、練習としての優先順位が低い(P)、前提となる共通理解を持たない練習(U)、効率的でない(E)という8項目である。

結果と考察

練習メニューを分析した結果、これまでの練習メニューの多くが実際のゲームに出てくる事柄ではないものや、出現頻度の低いシチュエーションを意識した練習であるため、「練習をゲームのリハーサル」として取り組むならば、これらの過去の練習は淘汰されていくものと考えられる。過去の練習は、ゲームシチュエーションが意識されておらず、練習のための練習となっていると判断されたため用いられなくなったと考えられる。ルールの変化で練習メニューが大きく変わってきた。スリーポイントラインの導入によりインサイド中心のオフェンスからアウトサイドを絡めたオフェンスに変わり、オフェンスもディフェンスも個人の能力が重

視される戦術からチームを機能させることが重要とされるようになった。そのため、個人の能力を高める練習からチーム・ルールを徹底、理解させることを重視する練習になった。また、海外にも目が向けられるようになり、これまでより比較的容易にNBAやNCAAなどからの戦術・戦略を練習に取り入れる事ができるようになった。

まとめ

今後はチームの特徴を考え、相手の情報を調べた上での攻撃法、防御法をチームに浸透させ、ゲーム中のいかなる状況にも対応できるようにしておくことが必要である。そういった戦術・戦略を取り入れた練習メニューを提供することが指導者には必要であり、常に変化するバスケットボールというスポーツにおいて、新しいものを求め、研究していくことが指導者の使命であると考えられる。

結論

3ポイントラインの導入後、個人よりもチームが機能することを重視する練習に変化した。過去の練習にはゲームのリハーサルという意識が足りなかったが、現在はゲームを意識してチーム・ルールを徹底する練習等が増えてきた。これからの指導者にはより一層ゲームにつながる練習を提供していく事が求められる。

表1 過去と現在の練習の比較

練習名	C	H	T	R	L	P	U	E
ピンチプレー				○		○		
トライアングル・パス				○	○			
スクエア・パス				○	○			
2対2のバスゲーム					○	○		○
2対1のパス				○	○	○		○
3対2のパス				○	○	○		○
5人のバスゲーム	○						○	○
4対3のパス				○	○	○		○
クロスステップ						○		○
ディフェンシブ・トライアングル				○				
ボールを持たない1対1				○		○		
ノーボール1対1				○		○		
2人ミートボール	○	○						
2人タイミングドリル	○	○	○					
3人タイミングドリル	○	○	○					
2人のドリフト	○	○	○					
3人のドリフト	○	○	○					
スクリーンを入れたタイミングドリル	○	○	○					
4人パッシング	○	○	○					
2対1プレッシャーパス	○	○						
クローズアウトから1対1	○	○						
ウイングディナイ	○	○						
スクリーンへの対応	○	○	○					
P-V-T	○	○	○					
H-F-R	○	○	○					
トランジション	○	○	○					