日本の中学生年代におけるバスケットボールのフットワーク及び ボディコントロールの練習改善に関する研究

トップスポーツマネジメントコース
5017A322-0　中村　彰久　　研究指導教員 平田 竹男 教授

1. 研究の背景

公益財団法人日本バスケットボール協会（以下、JBA）は 2014 年 11 月に国際バスケットボール連盟（以下、FIBA）から加盟国協会としての資格停止処分を受けた。その後 FIBA からの勧告により、JBA の抱える種々の問題を解決する組織として、改革チームである「JAPAN 2024 TASKFORCE」が 2015 年 1 月に発足した。2015 年 6 月に JAPAN 2024 TASKFORCE により示された強化・育成に関する提案では、日本のアンダーカテゴリーの強化育成において、ゾーンディフェンスを禁止すると同時に、1 対 1 の技術レベル向上の必要性が指摘されている。すなわち日本では 12 歳以下のチームの 90%以上がゾーンディフェンスのみをプレーしており、また中学校の約 70%がゾーンディフェンスを中心としていたことが、全てのカテゴリーでの 1 対 1 の技術レベルが低いことの根源だとされている。

一方米国ではどうか。USA Basketball ユース育成部門のディレクターであり、アメリカ U-16、U-17 のヘッドコーチでもある、Donald Showalter 氏に対して、USA Basketball の 8 つの技術項目に分類されているユース育成のカリキュラムを示しながら行った予備インタビュー調査では、1 対 1 の技術はカリキュラム上 Footwork & Body control（以下、FB）に含まれるものであると述べていた。このインタビューを通じて、アメリカの育成年代では 1 対 1 の技術向上のために FB の練習が重要視されており、アメリカのユース育成が成功的に行われている要因の一つであると示唆される。

2. 研究の目的

本研究では、ユース育成が成功的に行われているアメリカにおいて、予備調査により育成年代における 1 対 1 の技術向上のために FB の指導が重要視されていることが示唆されたことから、日本の中学生年代のバスケットボール選手の練習で 1 対 1 の技術レベル向上に資する FB の実態を明らかにし、FB の練習改善を提案することを目的とした。

3. 研究方法

1)　アメリカにおける FB の分類に関する調査

アメリカで行われている FB の種類や指導方法などの調査を行った。具体的には、アメリカで発行されている指導書及び USA Basketball がインターネット上で公開している情報や関係者から入手した資料について、FB に関連する記載の有無を確認し、その項目が試合中に相手と対峙する際に該当する場面に分類しながら整理した。

2)　仙台市内の中学校男子バスケットボール部における FB の指導状況に関する調査

仙台市内の中学校男子バスケットボール部の顧問を調査対象とし、部活動での指導状況についてアンケートを実施した。

3)　B リーグ所属選手の中学校時代の FB の練習状況に関する調査

B リーグに所属する選手を調査対象とし、中学生時代に FB に関してどのような練習を行っていたのかについてアンケート調査を行った。

4. 研究結果

1)　アメリカにおける FB の分類に関する調査結果

アメリカの指導書などから広く FB だと考えられる項目を抜粋し、その中でオフェンスとディフェンス別、ボールを保持（オンボール）、不保持（オフボール）別に整理し、試合中の場面として FB が使われる合計 19 項目の場面を抽出した。

表 1　オフェンス時の相手と対峙している状況下の FB

不保持	カットしてボールを受けるための FB
	ポストアップしてボールを受けるための FB
	オフボールスクリーンのための FB
保持/不保持	オンボールスクリーンのための FB
保持	ゴールに正対した状態からディンフェンスを抜くための FB
	ドリブルをしている間にディフェンスをかわす FB
	ドリブルを終えてストップする FB
	ドリブルを終えてパスをするための FB
	ドリブルを終えてからシュートをするための FB
	ポストアップしてボールを受けてからディンフェンスを抜くための FB

表 2　ディフェンス時の相手と対峙している状況下の FB

不保持	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスの FB
	ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスの FB
	オフボールスクリーンのためのディフェンスの FB
	ボックスアウトしてリバウンドを取るための FB
保持/不保持	オンボールスクリーンのためのディフェンスの FB
保持	ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスの FB
	ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスの FB
	ドリブルしている選手に対するディフェンスの FB
	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスの FB

保持：ボールを持っている選手またはボールを持っている選手に対峙している選手
不保持：ボールを持っていない選手またはボールを持っていない選手に対峙している選手
保持/不保持：ボールを持っている選手とボールを持っていない選手が協力

2)　仙台市内の中学校男子バスケットボール部における FB の指導状況

練習プログラムを作る際に優先順位の高い技術項目は、FB が 12 人(32.4%)と最も多かった。

中学校の部活動で行っている FB の分解練習について①いつもしている、②よくしている、③あまりして

いない、④全くしていない、で尋ねたところ、①いつもしているとの回答が最も多かったのが、ドリブルをしている選手に対するディフェンスのFB（44.4%）で次いで、ドリブルを終えてシュートするためのFB(31.4%)であった。

一方、①いつもしているよりも④全くしていないという回答が多かったのは、オフェンスでは、ポストアップしてボールを受けるためのFB、オフボールスクリーンのためのFB、オンボールスクリーンのためのFB、ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのFBの4分類、ディフェンスでは、ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのFB、ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB、オフボールスクリーンのためのディフェンスのFB、オンボールスクリーンのためのディフェンスのFB、ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのFBの5分類であった。

3） Bリーグ所属選手の中学校時代のFBの練習状況

Bリーグ所属の日本人選手は、中学校時代、練習に最も時間を費やした技術項目は、shootingの練習が69人(35.9%)と最も多く、次にFBが59人(30.7%)であった。一方、外国人選手は、shooting が 15 人(30.6%)と最も多く、FBは4人(8.2%)と5番目であった。

日本人選手が中学校時代によく行っていたFBの分解練習について①いつもしていた、との回答が最も多かったのが、ドリブルをしている選手に対するディフェンスのFB（50.5%)で次いで、ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのFB(37.4%)、3番目がドリブルを終えてシュートするためのFB（37.1%）であった。

一方、①いつもしていたよりも④全くしていなかったという回答が多かったのは、オフェンスでは、ポストアップしてボールを受けるためのFB、オフボールスクリーンのためのFB、オンボールスクリーンのためのFB、ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのFBの4分類、ディフェンスでは、ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB、オフボールスクリーンのためのディフェンスのFB、オンボールスクリーンのためのディフェンスのFB、の3分類であった。

また、外国人選手は、①の回答が最も多かったのは、ドリブルを終えてシュートするための FB(74.4%)で、次いで、ポストアップしてボールを受けるためのFB(61.5%)であった。①よりも④が多い項目は無かった。

5. 考察

1） アメリカにおけるFBの重要性

アメリカにおけるバスケットボールの指導書や指導カリキュラムなどを調べたところ、バスケットボールに特有なFBに関する統一された定義はなされていない。FBは各指導書におけるフットワークという独立した技術項目での記述のほか、FBがシュートやドリブルなどの他の技術項目内おいて関連付けられて記載されていることが多い。このとこから、FBは他の技術項目と一緒に指導されるべき、特異な技術項目であると言える。

Donald Showalter氏はインタビューの中で、FBとシュートを組み合わせた練習をする際、同じ練習でもコーチはFBを強調する日もあればシュートを強調した指導をすることもある。シュートが上手になるためにも FB を練習しなければならない。FB は他の技術の基礎であり、FBを身に着けることで他の技術を習得するのが容易になる。そのためにも、FBは若い年代で習得することが重要であり、習熟度に応じて順序良く練習しなければならないと述べている。

これらのことから、アメリカではFBが育成年代において練習すべき技術項目として重要であると考えられていることが示唆される。

2） 日本の中学校におけるFBの指導状況

仙台市内の中学校男子バスケットボール部の顧問が練習プログラムを作成する際、FBを最も優先順位が高いとする指導者が多かった。しかし、ドリブルをしている選手のFBはよく練習が行われている一方で、ボールを持たせない世にするディフェンスのFB、ポストプレーの FB やスクリーンに関わる FB についてはあまり練習されていなかった。つまり、FBの練習が特定の練習に偏っているものと推察される。

3） Bリーグ所属選手の中学校時代のFBの練習状況

Bリーグに所属する日本人選手はFBの練習に多くの時間を費やしていたが、外国人選手は多くはなかった。一方で、日本人選手はドリブルをしている選手のFBはよく練習が行われていた一方で、ポストプレーの FB やスクリーンに関わる FB についてはあまり練習されていなかった。これは、中学校の指導者の行っているFBの分解練習の傾向と同様であった。一方で、外国人選手はFBの分解練習を多岐にわたってよく行われていたことが明らかとなった。外国人選手は、中学校時代の練習において、試合中における相手と対峙している様々な場面を想定したFBの練習を行っていたのに対して、日本人選手は同じようなFBの練習を繰り返し行っていたものと推察される。

これらのことから、日本の中学校時代の指導内容を変えれば選手が身に着けるFBの技術も変わることが示唆され、指導者育成の重要性が明らかとなった。

6. 結論

本研究から、アメリカにおける育成年代のバスケットボールの指導現場においてFBの練習が重要視されていることが示唆された。一方、日本の男子中学校バスケットボール部の指導現場においてFBの練習は重要視されているものの、行われている練習内容に偏りがあることが分かった。

また、B リーグに所属する日本人選手は中学校時代の練習においてFBの練習に費やした時間の割合は多かったが、日本人選手のFBの分解練習は特定の項目に偏っていた。一方で外国人選手はFBの分解練習を多岐にわたって行っていたことが明らかとなった。

本研究の結果を踏まえて、ポストプレーのFBを全選手が練習する必要があることや、相手との対峙状態での一連の流れを想定したディフェンス場面のFB練習、2対2のスクリーンプレーでのFBの強化を中学校年代のバスケットボールの指導におけるフットワーク及びボディコントロールの練習改善策として提案する。