

バスケット・ボールの指導に関する研究（I）

——台湾国内試合の部——

小 森 正 巳

Studies on Basket Ball Coaching (I)

—Domestic Games in TAIWAN—

MASAMI KOMORI

バスケット・ボールのチームづくりや強化のための指導については、単に技術指導だけではない。

チームを構成し、成果をあげるには指導者と選手、選手同志の人間関係やチームづくりのための諸環境が配慮されねばならない。

今回の試みは、台湾のコーチと選手への指導助言による強化を5ヶ年間にわたって、通信教育方式で実施した。したがって指導の内容は、体力と技術の訓練が中心となった。

この訓練の成果を台湾国内の二大タイトルの公式試合から考察した。

訓練された内容が試合において、かなり良い成果を示したのは、指導の方向性的確さにあったと同時にコーチ・選手が地理的条件や言語上の制約を克服した要因を無視はできない。

緒 言

1971年、中華民国（台湾）籃球協会の技術委員会より台湾の女子バスケット・ボール（以下バスケット）のレベル・アップのため、コーチと選手の指導を依頼された。外国チームの指導については、距離的、時間的制約の外に、言語上の問題がある。さらに精神的な差異についても多少の問題を含むと考えた。

指導上の隘路を克服するため、次の三条件を充たしてくれるチームの推せんを依頼した。

1. コーチは日本語がよく理解できる人であること。
2. 5年間 チームの構成員に大きな変動のない若いチームであること。
3. 夏休みに4週間 赴日訓練が可能なチームであること。

この条件を充たした推せん チームが当時台湾選手

権の第3位の国泰女子籃球隊である。私の実験チームとして、指導責任者（教練）洪金生に日常の練習の担当してもらったことになった。

1972年 赴日訓練のため選手16名が来日して、私の訓練を受けた。訓練の方法は8ミリ写真で収録させる一方、指導の方向性を洪金生教練（コーチ）との話し合いにより決定した。

チームの実態を把握するために、1971、72年の試合の記録（スコアカード）からよみとれるものを採録し、第1表として得た。

形態面については、洪金生より計測結果の報告は平均身長172.5cm（最高180cm 最低165cm）体重58.5kg（最高72kg 最低52kg）坐高91.5cm（最高96cm 最低85cm）であった。

脚長が日本人より長いので重心線が高いことと肥満型の選手のいないことは観察によっても看取できた。

第 1 表

年 次 チーム名 調査項目	1971 (12ゲーム) 4勝8敗		1972 (9ゲーム) 6勝3敗	
	味方チーム		相手チーム	
試 攻 数	728 (60.6)	不 明	696 (77.3)	511 (56.8)
野 投 成 功 数 試 野 投 数	$\frac{258}{608}$ (21.5) (50.7)	$\frac{276}{509}$ (23.0) (42.4)	$\frac{266}{595}$ (29.6) (66.1)	$\frac{201}{422}$ (22.3) (46.1)
野投成功率(%)	42.4	54.2	44.7	47.6
自 由 投 成 功 数 試 自 由 投	$\frac{86}{115}$ (7.2) (9.6)	$\frac{99}{131}$ (8.25) (10.9)	$\frac{61}{91}$ (6.8) (10.1)	$\frac{99}{144}$ (11.0) (16.0)
自由投成功率(%)	74.8	75.6	63.5	68.6
M. P 回 数	120 (10)	不 明	101 (11.1)	89 (9.9)
M. P 回数 試 攻 数	$\frac{120}{728}$	不 明	$\frac{101}{696}$	$\frac{89}{511}$
M. P 率 (%)	16.5	不 明	14.5	17.4

M. P. = Miss play () 内 1 試合平均回数

更に技術訓練をすることによって、体力面の長所・短所を把握することができた。

(長所) ボール扱いは可成り良い、特にシュート能力は良い。跳力も垂直跳では平均 53 cm (最高 65 cm 最低 38 cm) とすぐれていた。

(短所) 持久性がないので、連続的な動作ができない。

連続跳躍や走りながらのボール扱いは悪い。さらに急発進、急停止によるボディ・バランスのくずれが大きい。

以上の実態から指導計画の立案をすることにした。

バスケットの指導についても、指導の一般的法則に基いて、*なにを、どのような順序で、どのようにして、指導するかという法則を無視することはできない。*

バスケットにおいては、*なにを、どのような順序で、とは、バスケットの攻・防の対立関係による技術の発展段階を考えることによってできる。*

どのようにして、とは、バスケットの技術の構造を検討することによって考えることができる。

しかし、無数に近いバスケットの技術をすべてとりあげるとは、有限の時間内では困難なことである。

コーチは、その中から自分のチームには *なに、* が必要なのかを決定しなければならない。コーチは自分のチームの全体像をとらえている人でなければならないし、自分のチームを *こんなチーム、にしたい* という欲求の持主であらねばならない。

その欲求がチームの人々に理解され、賛同され協力が得られることによって、チームづくりは成立する。

そのためには、チームの実態把握のため客観的なものは調査し、主観的な精神面についてはより選手との日常生活を通しての交流が必要なることは明白である。

コーチの欲求が具体化されるためには、練習の方向性を含めた練習の内容— *なにを、どのような順序で、* が示されなければならない。それが指導の計画である。

無数の選択肢の中から *なにを、* を選択することはコーチにとっては、自らの *バスケット観、* によって選ぶことになる。この *バスケット観、*こそ自らの経験とバスケットの知識を理解することによって創り出されるものである。

したがって、指導の計画の中では、コーチの *バスケット観、* に基づいて創りだされた内容が示されていなければならない。

A コーチのプランが、必ずしも B コーチのプランにはなりにくい。A チームにおいて成功したプランが B チームにも成功するとは限らないのである。勿論、参考資料としては、価値あるものである。

これは A チームと B チームの構成メンバー、すなわち指導すべき対象が異なることによって明らかである。

次に指導すべき内容の多さのために、自らのチームに与えすぎて、選手が消化不良のまま経過して、結果として *なにを、* が明確でなくなる場合が多い。この原因の多くは教えた選手はできるとコーチが過信してしまうことである。

教えた、 ということが *できるようになった、* ということと混同されていることによるものである。技術

第2表 目標 スピーディでパワーフルなバスケット・ボールを目ざして

年次 項目	1972 (第1期)	1973~1974 (第2期)	1975~1976 (第3期)
最重点項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎体力の充実 2. 正確な基礎技術の習得 (特にボディ・バランスに留意する) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. スピーディなボール運びの習得 2. 簡単なチームプレーの習得 3. 粘り強い防御力(相手にふりきれない防御) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. スピーディでパワーフルな動きの連続性. 2. 積極的な防御.
継続的重点項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋力トレーニングと持久性トレーニング 2. シュートカーの増強 3. ボール・コントロール能力の向上 4. ニュートラルボールの確保 5. ボディバランスのトレーニング 	<p>第1次の継続的重点項目の質的向上をはかる。 質的向上としての内容は習得した基礎技術が正しく、速くできることを要求する</p>	<p>第1年次よりの継続的重点項目の質的向上。 正しく 速く 力強く できる基礎的技術を習得させる。 基礎的なチームプレーの連続性を要求する。 積極的なチーム防御(オールコート防御)などを加味する。</p>
指導上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筋力トレーニングは週3回以上する。 持久性トレーニングは3,000m~5,000m, 毎日走る。 2. 毎日, 個人練習として200投以上シュート練習する。 3. 相手に簡単にボールを与えないためのボールの保持, ボールの移動, 身体でボールをカバーする技術, ヒポットが出来るようにトレーニングする。 4. リバウンドボールの確保のための技術を(スクリーンアウト)意識的に徹底する。 5. あらゆる技術がボディバランスが保たれることによって成功することの意識づけと体得のため, 膝のゆるみの状態を注目しながら, 訓練に徹する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. スピード・アップすることによって起るボディ・バランスの良・否・を観察し, トレーニング法を工夫する。 2. 動きの速さは, 足先・足の方向性があるので足許によく注意して, トレーニングすること。 3. 粘り強い防御力のトレーニングのために, 攻・防の意識の早い切りかえと, 受けとめる姿勢(スタンス)を強調し, 少しでも相手が攻げきに手間どるようにトレーニングする。 4. 2人~3人のプレーの構成の理解をさせながらチームプレーへの発展を考える。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力の充実, 持久力の増強が他チームよりすぐれていたら, 攻防ともに激しい動きを利用した試合の展開のため, スクリメージトレーニングを多くして, その中で, 失敗の多いプレーの是正につとめる。 2. 動きに鋭さをつける。静と動のリズムを養うため, スピードのコントロールについて留意する。
習慣化用語	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看球(ボールを見よ) 2. 看籃(ゴールを見よ) 3. 挙手(腕をあげよ) 4. 掩護篮板球(スクリーン・アウトをしろ) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伝球以后跑(パスして走れ) 2. 準備防守姿勢(防御の構えをする) 3. 通知(声を出して連絡しあう) 4. 防守面对面(にらみ合う防御をする) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拉开(コートで5人のフローア・バランスをとる合図用語)

の発展段階の「どの段階に到達しているか、を過大評価することによる誤認が失敗を招くことが多い。

さらに、バスケットは「習慣のゲーム」といわれていることから、プレーが意識的運動から無意識的運動に変化させる繰り返し訓練（リピート・トレーニング）が必要で可成りの時間的経過を要するものである。

洪金生コーチの欲求を実現するために、チームの実態と指導の観察から、別表（2）を作成した。

指導の大目標を「表2」に示した。

第1期は、それを達成するために「基礎的体力づくり」と「バスケットの基礎技術の正確さ」を中心として日常の訓練の中で徹底的に実施することとし、細案は洪金生コーチに委せることにした。日本の指導書を参考に与えた。第2期、第3期の指導計画は、チームの方向性を示しながら、その内容として、第1年次の反ぶく訓練を忘れずに、質的向上を明示したものである。

1972年の夏に協力して作成した指導の計画の評価を1973年以降の公式ゲームの内容の分析から試みることにした。年次ごとに、目標に向っての努力が訓練として、どのように試合に表現されたかを知り、計画の是正をはかるとともに、選手の努力の成果を示す資料とし、コーチ・選手の意欲をたかめるための効果を期待したものである。

研究 方 法

1. 通信教育方式による指導

スクーリングにあたる実技の訓練は、隔年赴日訓練を実施する。（1972, 1974, 1976）

訪台実技指導（1973, 1975）を実施する。

理論的指導は、文書により、質疑は電話による。

2. 公式試合のデータを次の調査項目別に整理する。

- 1) 試攻数 試合中の攻撃権を獲得した回数
（ボールを保持した回数）
- 2) 試野投数 ボールを保持して、シュートを試みた回数
- 3) 野投成功数 野投が成功した回数（2点）
- 4) 試自由投数 反則により与えられた自由投回数
- 5) 自由投成功数 自由投が成功した回数（1点）
- 6) ミス・プレー回数 攻撃権を得てもシュートが不能で相手に攻撃権を与えた回数

本来的には更に詳細な項目別データの採録を希望したが、言語上の制約と、主観的要素の混入する項目もあるので、判別が明確なものにせざるを得なかった。

結 果 と 考 察

1973年～1976年の年次別、前・後期別の試合結果を項目別に整理して（第3表）を得た。

1973年～1976年の試合結果について考察して見ると、

1. 各年度における前期公式試合、後期公式試合の内容を比較検討して見ると、シーズン後期の内容が全般的にすぐれている。

一試合あたりの試攻数の増大とともに、ミス・プレーの増大が予想されたが、ミス・プレー率は減少している。これは速いペースの試合運びに習熟するとともに、ミス・プレーの原因となる身体のバランスがよくなった成果と考えられる。

2. 年次別に見ると、'73年前期の試攻数1試合65.1回から、後期71.5回と攻撃ペースを速め、'74. '75. '76の各年度80回～90回へと攻撃ペースを速めることができたのは、体力の増強とともに速いボール運びからの攻撃と激しい防御に習熟してきたことを示している。相手チームの対戦の傾向は、'74年度後期に速い攻・防を意識して対応しているが、ミス・プレーの増加のため自滅したので、'75・'76年には遅攻法で対応する試みが行われていることが看取できる。

'74年前期に国泰チームは1敗しているのは、速いペースの試合で20%近いミス・プレーを犯して敗れている。しかし洪金生コーチはこのためにミスをおそれず、速いペースでの練習に徹して、ミスを減少させる方向性をくずしていない点を高く評価しなければならない。

このことは、積極的なミスは将来への展望をひろくのに役立つので、指導の際に叱責ではなく、ミスをした状況を理解させる訓練をした方法が成果をもたらしたものである。

3. 相手チームの遅攻法的対応に対する防御的対応を、'76年には積極的な防御、すなわち相手チームのボール保持者に、圧力をかけるプレッシング・ディフェンスを試みた。これは身体の動きが可成り敏捷でないと成功率は少ないが、この激しい防御的対応に対して、攻撃を試みざるを得ない相手チームの動ようを利用して、相手の試攻数の増加一速いテンポの試合一から相手チームの体力的疲労をひきだした。

疲労とともに、不正確なプレーが前半・後半の終

第 3 表

年勝次敗	前期	後期	1973	1勝1敗 3勝1敗	1974	3勝1敗 6勝0敗	1975	5勝0敗 5勝0敗	1976	6勝0敗 5勝0敗
項目	味方チーム	相手チーム	味方チーム	相手チーム	味方チーム	相手チーム	味方チーム	相手チーム	味方チーム	相手チーム
試攻数	131 (65.1)	126 (63.0)	329 (82.3)	265 (66.3)	408 (81.6)	408 (81.6)	316 (63.2)	480 (80.0)	370 (61.7)	
野投成功数	50 (25.5)	44 (22)	124 (31.0)	94 (23.5)	176 (35.2)	176 (35.2)	138 (27.6)	193 (32.2)	170 (28.3)	
試野投数	107 (53.5)	106 (53)	266 (66.5)	199 (49.8)	337 (67.4)	337 (67.4)	279 (55.8)	395 (65.8)	314 (52.3)	
成功率 (%)	46.7	41.2	46.6	47.2	52.2	52.2	49.5	48.9	54.1	
自由投成功数	17 (8.5)	8 (4)	37 (9.3)	24 (8)	40 (8)	40 (8)	33 (6.6)	57 (9.5)	49 (8.2)	
試自由投数	22 (11)	14 (7)	52 (13)	60 (15)	54 (10.8)	54 (10.8)	56 (11.2)	84 (14.0)	72 (12)	
成功率 (%)	77.2	57.1	71.1	60	74.1	74.1	58.9	67.8	68.0	
M. P 回数	24 (12)	20 (10)	63 (15.8)	66 (16.5)	71 (14.2)	71 (14.2)	37 (7.4)	85 (14.2)	56 (9.3)	
M. P 回数	24	20	63	66	71	71	37	85	56	
試攻数	131	126	329	265	408	408	316	480	370	
M. P 率 (%)	18.3	15.9	19.1	24.	17.4	17.4	11.7	17.7	15.1	
試攻数	285 (71.5)	222 (55.5)	426 (71.0)	448 (74.6)	401 (80.2)	401 (80.2)	331 (66.2)	445 (89.0)	388 (77.6)	
野投成功数	105 (26.3)	81 (20.3)	177 (29.5)	142 (23.6)	158 (31.6)	158 (31.6)	120 (20.0)	178 (35.6)	133 (26.6)	
試野投数	238 (59.5)	196 (49.0)	367 (61.2)	365 (60.8)	342 (68.4)	342 (68.4)	270 (54.0)	385 (77.0)	329 (65.8)	
成功率 (%)	44.1	41.3	48.2	38.9	46.2	46.2	44.4	46.2	40.4	
自由投成功数	40 (10)	21 (5.3)	66 (11)	25 (4.2)	40 (8.0)	40 (8.0)	46 (9.2)	58 (11.6)	38 (7.6)	
試自由投数	63 (16.3)	37 (9.3)	98 (16.3)	48 (8.0)	68 (13.6)	68 (13.6)	76 (15.2)	75 (15)	73 (14.6)	
成功率 (%)	63.4	56.8	67.3	52.1	58.8	58.8	60.1	77.3	52.1	
M. P 回数	47 (11.8)	26 (6.5)	59 (9.8)	83 (13.8)	59 (11.8)	59 (11.8)	61 (12.2)	60 (12.0)	59 (11.8)	
M. P 回数	47	26	59	83	59	59	61	60	59	
試攻数	285	222	426	448	401	401	331	445	388	
M. P 率 (%)	16.5	11.7	13.5	18.5	14.7	14.7	18.5	13.5	15.2	

総統盃 (前期)

自由盃 (後期)

M. P. = Miss play () 内 1 試合平均回数 (1974後期より, 公式試合27連勝) (総統盃2連勝) (自由盃3連勝)

了5分前位から生じ、味方が一挙にリードがとれるケースで圧勝できるようになった。

4. 試攻数の増大は、相手チームのミス・プレーの外に、ニュートラルな状態にあるボールに対する執着力によって確保する能力の高さを示すものである。シュート不成功後のリバウンドボールの争奪に優位を保ち、床上の転ぶボールの奪取に集中力を発揮することによって、攻撃回数を増加させるのである。これは、単なる技術のみでなく、激しい斗志と鋭い動きと集中力を訓練中に要求された結果である。

5. ミス・プレー率が最高19.1%から徐々に減少の傾向を示しているが、相手チームより高いということは、無駄な労力で得点していることを示している。したがって、ミス・プレーを更に減少させるための努力が要求されるとともに、練習の内容の質的な向上を要求する段階にあると推察できる。

6. 第1表から、国泰チームの傾向は相手チームより、より攻撃的な傾向を示していたので、指導計画作成時よりこの積極性を活用する方向性をとり入れたのは、成功した大きな要因である。

7. シュート力は相手チームと同等あるいはやや上廻る状況から、シュート回数の増加が勝利へ結びつくことが明白なので、作戦上は積極的な攻撃を展開しつづけることが勝利への道となるので、選択肢が少なく、選手達はゲーム運びでの対応選択が少くないので積極性を失わない点が強化に役立ったと考えられる。

調査表より上記の考察を得た結果、指導計画については、大筋において是正する必要は認められなかった。技術トレーニング上の指導計画の成功した要因として、チームの実態の確認が可成り正確であったこと、これを直接指導した洪金生コーチ、許輝珠コーチの指導の技術と熱意、参加した選手達の5年間の努力によるものである。

台湾の女子バスケットに新しく激しいバスケットの試みをした国泰チームの影響を受けた対戦チームも基礎体力の必要性を認識して来た。

台湾指導者が自分達の練習場に、筋力トレーニングの設備をし、練習項目に採用している現状である。

私見ではあるが、

(基礎体力)+(バスケット技術)+(知識・戦法)をバスケットとして考えていた台湾のコーチが、

(基礎体力)×(バスケット技術)+(知識・戦法)と考え方を改める傾向を示し、体力トレーニングがバスケットの技術の質的变化に役立つことを認めている。

5年間にわたって、調査と訓練に協力してもらった国泰女子チームの役員・選手に感謝するものである。

さらに指導の効果の判定には、可成りの日時を要するものである。バスケットだけではないが、「習慣化」を必要とするスポーツ、特にチーム・プレーでは「性急な強化を期待することは、困難な課題である。」

(1979年7月30日 受理)

文 献

- 1) 牧山圭秀 吉井四郎 畑 竜雄 共著
図説バスケットボール事典 p.545. p.560-p.565 (1969) 講談社出版
- 2) Frank. MACGUIR 岡 三郎訳
“Offensive Basket-Ball” p.1-p.9 (1963)
ベースボールマガジン社出版
- 3) 小森正巳 体育科教育 Vol. 11. No. 4 p.24
No. 6 p.34 No. 8 p.16 (1963)
*強力バスケットチーム養成法、大修館発行
- 4) 朱裕厚
現代籃球快攻戦術 p.5~7 p.34~35 (1961)
台湾師範大学体育学会
- 5) 吉井四郎
*バスケットボールのコーチング、基礎技術編
p.38~39 (1978) 大修館
- 6) P. NEWELL. S. INMAN
*ファンダメンタルバスケットボール、 p.5
(1969) 日本学生バスケットボール連盟編