

男子バスケットボール部

部長 櫻庭 景植
副部長 鈴木 勝彦
監督 竹内 敏康
コーチ 中嶽 誠

1. はじめに

関東大学バスケットボール連盟では、2009年度まで強化対象チームが、1部から3部Bまでの32チーム（各部8チーム）であった。

しかし、2010年度から強化対象チームを絞るため、2009年度リーグ戦の順位をもとに、2010年度リーグ編成が1部10チーム、2部10チーム、そして3部はAブロック・Bブロックという枠がなくなり3部12チームとなる。その中の1部・2部の20チームが強化対象チーム、3部の12チームが準強化対象チームと位置付けられた。

そこでこの報告は、2010年リーグ編成改正を念頭に入れた、2009年度における本学男子バスケットボール部の取り組みを検証し、今後のチーム作り指針を示すことを目的とした。

2. 目標設定

まず、表1に示す年間大会スケジュールを把握した。過去の最高実績を踏まえた上で、2008年の現状をしっかりと捉え、2009年に実現可能な具体的な目標を表2のように設定した。

まずは4年生を中心にミーティングを繰り返し、さらに「チームコンセプト」「フィジカルトレーニング」「体調管理」の3つを重要課題とし並行して進めた。

3. チームコンセプト

5月に行われた関東選手権において、昨年度6位のベスト8シード権を失ってしまった。そこで6月に行われる新人戦（1・2年生のみ）に巻き返しをはかるために、チームコンセプトを明確にした。

I 最終目標：順天堂の学生として誇りを持ち、社会に通

表1 年間大会スケジュール

4月	千葉県選手権
5月	関東大学選手権
6月	関東大学新人戦
9-10月	関東大学リーグ戦
10月	入替戦
11月	全日本総合選手権千葉県予選
	全日本総合選手権関東予選
	全日本大学選手権
1月	全日本総合選手権（天皇杯）

用する社会人・教員としての人間性を追求する。

II 最高目標：1部昇格・インカレ出場・オールジャパン出場

III 中間目標：新人戦優勝

IV 最低目標：新人戦ベスト8

V 目標スタイル：チームの一体感を醸し出し、オールコート展開のスピードバスケット

VI 目標戦術：相手をイヤにさせる闘い・体力勝負・チームの一体感

VII 具体的戦術：

① 常にオールコートディフェンス(ボールプレッシャー)

- オールコートゾーンプレス → ハーフコートマンツーマン

- 3クォーターゾーンプレス → ハーフコートダブルチーム

- 積極的なスティール、インターセプト、ブロックショット

- 5秒、8秒、24秒、バックパス、バイオレーションの誘発

- ルーズボール奪取（ボールへの執着心）

表2 過去の本学最高成績・2008年の現状と2009年の目標設定

大会名	過去最高成績	2008現状	2009目標
関東大学選手権	優勝	第6位	ベスト8
関東大学リーグ戦	1部6位	2部8位 入替戦勝利 (2部残留)	1部昇格 (2部2位以上)
全日本大学選手権	ベスト8	不出場	出場
全日本総合選手権 (天皇杯)	2回戦進出	不出場	出場 千葉県予選優勝 関東予選優勝

- ・コミュニケーションの重要性
- ② リバウンドに拘る
 - ・ディフェンス → センター陣ボックスアウト&ガード陣ランニングリバウンド
 - ・オフェンス → フォワード陣&センター陣の3人への個人責任の追及
- ③ 速攻とアウトサイドシュートの精度アップ
 - ・ディフェンス自体もオフェンス(速攻)の一部という考え方
 - ・センター陣が先頭を走り切る
 - ・ガード陣3人のコンビネーションと決定力
 - ・インサイドアウトとサイドチェンジ
 - ・シュートチャンスを逃さないズバ抜けたシューター
 - ・全員がシューターであるという意識を相手にもたせる(シューター軍団)
- ④ セットオフェンスのタイミング
- ⑤ ルティーン
 - ・5人の集合
 - ・コートは歩かない
- ⑥ メンバーとスタッフのベンチワークと役割責任追及

4. フィジカルトレーニング

4.1 目標の設定

フィジカルトレーニングは、シーズンを通してチームが目指す戦術を遂行出来る体力強化を目標とし、昨年同様目指すものは以下の項目とした。

- ① 2チーム分の戦力(10人の高水準選手の育成)

- ② トランジションで負けない体力ベース
- ③ 間欠的にダッシュを繰り返せる持久力
- ④ トップスピードの出せる瞬発力
- ⑤ 当たり負けしない筋力・パワー

4.2 年間計画

トレーニングを継続するうえで、シーズンをいくつかの期間に分け、表3のようにトレーニングの目的を明確にしながら進めた。

更に新たな試みとして、7月下旬に約1週間、山形県蔵王坊平アスリートヴィレッジ(山形県及び上市市が整備し、2008年に日本オリンピック委員会からナショナルトレーニングセンターとしての指定を受けた)において、フィジカルトレーニング中心の「トレーニングキャンプ」を実施した。

4.3 計画立案に必要な基本情報

日本トップリーグより基本的情報入手し、トレーニング計画立案のベースとした。

- ① 1試合移動距離は5.5~6 km
- ② 最高移動速度に至るまでの距離は15 m 前後
- ③ 5 m 地点までの立ち上がり速度の速さ(Explosive Power)が必要
- ④ ゲーム中に記録される最高心拍数が、練習ではかなり追い込まないと記録されない
- ⑤ 1試合トランジション回数 100~150回
- ⑥ 連続トランジション回数 多くて4~5回

表3 フィジカル年間計画表

チーム目標	関東大学選手権ベスト8 関東大学リーグ昇格（入替戦勝利） 全日本学生選手権ベスト8 天皇杯全日本総合選手権出場（千葉県予選 & 関東予選勝利）																																																				
トレーニング目標	機能回復・障害予防 持久力向上 筋力・スピード & アジリティ向上																																																				
周期	春季トレーニング						夏季トレーニング						ピーク	シーズン						オフ																																	
	月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		1																																							
日付	週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	日	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
日程	大会	千葉県選手権						関東大学選手権						関東大学リーグ戦						AJ千葉県予選 AJ関東予選						全日本学生選手権						全日本総合選手権																					
	台宿	トレーニングキャンプ						練習ゲーム						練習ゲーム						トレニングキャンプ 県外遠征						招待試合遠征																											
	その他	高校笠原杯						個人スキルアップ						チーム戦術						個人スキル						前期試験						県内高校笠原杯						後期試験 県内中学笠原杯															
テクニカルプラン	個人スキルアップ												チーム戦術												チーム戦術																												
トレーニング期	筋肥大 バランス・スタビリティ						筋力向上・パワーアップ① バランス・スタビリティ						筋力向上・パワーアップ②						筋力向上・パワーアップ継続 (試合日程により変化をつける)																																		
	頻度(週)						3~4						ピーキング						2~3																																		
走力	LOW						MIDDLE						MIDDLE/HIGH						試合日程により変化をつける																																		
	持久走						インターバル						無酸素系インターバル/スプリント/インターミッテント																																								
コーディネーション	年間を通してウォーミングアップ中にドリルを組み込んでいく																																																				

表4 コンディショニング表

コンディショニング表 2009年 月 日

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)
痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)
体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)
体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)
氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)
痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)
体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)
体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)
氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)
痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)
体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)
体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)
氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)
痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)
体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)
体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)
氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)	疲労度 (0~10段階)
痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)	痛みの部位とランク (1~7段階)
体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)	体重 (練習前)
体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)	体重 (練習後)

疲労度の目安 (0~10段階)

0	ベストコンディショニング (絶好調)	6	外傷に痛みあり 運動可能	1	若干違和感あり	6	一般動作に支障あり
1	コンディショニングが良い	7	外傷に痛みあり 可能なメニュー参加	2	違和感あり	7	動けない リハビリ不可
2	普通	8	外傷に痛みあり 別メニュー (リハビリ等)	3	軽い痛みあり		
3	疲労が少しある	9	外傷に痛みあり 治療専念 (アイシング・ホットパック)	4	痛みあり		
4	疲労がある	10	疲労困憊 運動困難	5	強い痛みあり		

痛み (怪我) の目安 (1~7段階)

4.4 フィジカルトレーニングの実行

フィジカルトレーニングはフィジカル領域をスキル系・筋力/パワー系・スタミナ系に分類してトレーニングを進めた。

スキル系はコア・バランスを意識し基礎的コーディネーション,そしてアジリティ・クイックネスへと移行.筋力/パワー系は基礎的筋力から機能的筋力さらにプライオメトリクストレーニングに移行.スタミナ系は,有酸素性持久力向上を目的としたエンデュランストレーニングから徐々にスピードアップし,スピード持久力や無酸素性持久力向上のトレーニングに移行した。

5. 体調管理

選手が年間を通してプレーできるよう,学生トレーナーによる体調管理を実施している.毎日の練習前の健康チェックや,練習前後の体重測定実施し,それらを一覧表(表4)にまとめ,練習前や試合前に監督・コーチへ報告させた。

この毎日の成果により,リーグ戦全14試合においてスタートメンバーがコートに立ち,大きな怪我もなく,シーズンを乗り切ることができた。

6. スタッツ(統計数値)による反省

関東大学バスケットボール連盟が公開している個人成績¹⁾により,2009年関東男子リーグ戦2部1位チーム(M大学)と本学(2部7位)のスタッツの比較をしてみた。(表5)

リーグ戦全14試合のスタッツを見ると,本学は3ポイントシュート・2ポイントシュート・フリースローと,全てのシュート確率が劣っている.まずはシュート力向上が重要課題となる。

また,ディフェンスリバウンドの獲得数やブロックショット数も劣っており,ターンオーバー数が多い.ディフェンス力向上とミスをしないうまく堅実なプレーも求められる。

しかしながら,スティール数では大きく上回っており,チーム戦術のオールコートボールプレッシャーディフェンスは有効であったと考えられる。

表5 リーグ戦全14試合のスタッツの比較

項目	2部1位 (M大学)	2部7位 (本学)
3Pシュート確率(%)	39	26
2Pシュート確率(%)	49	44
フリースロー確率(%)	77	72
オフェンスリバウンド数(本)	210	229
ディフェンスリバウンド数(本)	422	377
ターンオーバー数(本)	153	239
アシスト数(本)	171	175
スティール数(本)	80	129
ブロックショット数(本)	36	18

7. 来季に向けて

2007年まで本学は3部に低迷していたが,2008年に2部復帰.2009年度は順位を一つ上げたものの7位という結果に終わった。

2008年度は,主力選手が怪我をしてベストな状態で全試合を乗り切ることができなかったが,2009年度は,主力選手でシーズンを戦うことができた.これは体調管理やフィジカルトレーニングの地道な成果と言える。

来季は,前述の公開スタッツの比較からも明らかのように,シュート決定力が最重要課題である.シューターの育成の他に,ミスの少ない安定したオフェンス力も求められる。

また,ブロックショットまでのディフェンス力と,その後のディフェンスリバウンドの絶対的な獲得が必要である.併せて,本学のスタイルになりつつあるオールコートディフェンスを構築し,積極的なボールスティールからのスピードあるバスケットを,フィジカル強化をベースに取り組んでいきたいと考えている。

参考文献

1) 関東大学バスケットボール連盟公式サイト <http://www.kcbbf.jp/>