

## 女子バスケットボール部

—ALL JAPAN 初出場へ向けて—

中澤 朋美・櫻庭 景植・竹内 敏康・岩瀬 透

### 1. はじめに

本学女子バスケットボール部は平成3年に創部され、今年で20周年を迎えた。竹内監督の指導の下、関東女子大学リーグ5部からスタートし、平成6年から2部リーグに所属している。平成9年に1部との入替戦に出場するが、昇格はならなかった。平成13年から岩瀬コーチが外部コーチに就任し、新体制でのスタートとなった。激しいディフェンスと走るバスケットをモットーとし、現在に至る。

今シーズンは、昨年に引き続き「激しく！しつこく！！粘る！！」をチームのスタイルとし、「1部昇格」と「ALL JAPAN 出場」を目標に掲げて高さに負けない粘り強いチーム作りに、取り組んできた。リーグ戦では、2部リーグ2位で入替戦に出場するものの白鷗大学に敗退した。その後行われた関東総合選手権大会で優勝し、創部以来初となる ALL JAPAN 出場を果たした。

### 2. 指導理念

「自ら考え、自らの意志で積極的に行動（PLAY）できる選手を育成する」

バスケットボールは“ハビットスポーツ”と言われる通り、習慣性の競技である。その為、時間を守ることや礼儀・マナー・挨拶等、日常生活から良い習慣を身につけさせることが大切である。また、集団スポーツである為、計画的に行動することや、他を思いやる気配り・心配りが出来る選手を育成したいと考えている。選手一人ひとりに「和を持って事を成す」ことが重要であることを伝え、意思疎通の計れるチームを目指し、指導している。

### 3. チームコンセプト

- ① Enjoy～バスケットを楽しむ～
- ② Our Team の精神を持つ



- ③ ベストを尽くす
- ④ 集中
- ⑤ 絶えず前進・向上する
- ⑥ コミュニケーション

### 4. 今シーズンの取り組み

他チームに比べると身長の高いチームである為、ディフェンス・オフェンス共にオールコートで勝負を仕掛け、スピードで相手を圧倒することを念頭に置き練習を行った。激しいディフェンスからブレイクでの得点を増やすよう指導した。

#### ① ディフェンスの強化

ディフェンスのシステムは大きく分けて以下の4通りである。

- 20→マンツーマンディフェンス
- 30→ランニングジャンプ
- 40→ダブルチーム
- 50→ゾーンディフェンス

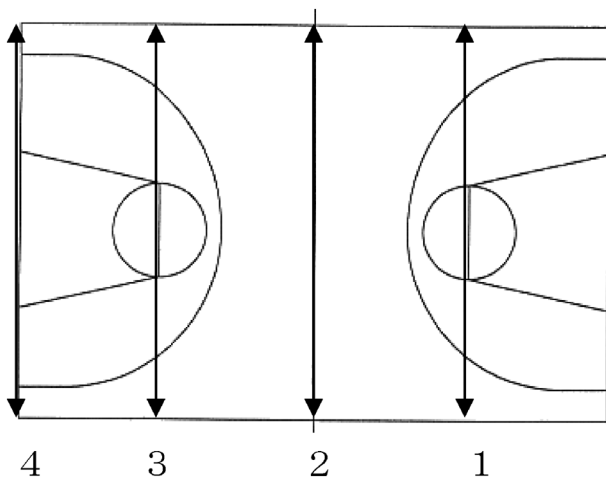


図1 バスケットボールコート

図1のごとく、コートをもつて4分割し、相手のオフェンスの進行状況により4つのディフェンスを使い分けてトラップを仕掛けた。

※自分たちが攻めるゴールのエンドラインが4、フリースローラインが3、ハーフラインが2、相手が攻めるゴールのフリースローラインを1とする。

(例1) 24→42: オールコートマンツーマンディフェンス→ハーフコートダブルチーム

(例2) 54→50: オールコートゾーンプレス→ゾーンディフェンス

マンツーマンディフェンスで重要になるのは、1線(ボールを持っている人)のディフェンスである。1線のディフェンスの約束事は、楽なシュートを打たせない、簡単にパスをさせない、ドリブルの方向づけをし、ゴールに向かって真っすぐ抜かれない、そしてプレッシャーを掛け続けることである。この1線のディフェンスがどれくらい出来るかで、チームとしてのディフェンスの善し悪しが決まるとしても良い。そして、2線(ボールを持っている人の隣の人)のディフェンスは、ボールを簡単に持たせないディナイをすること、3線(ボールから1番遠い人)のディフェンスは、いつでもカバーにいけるようにポジションとビジョンを意識するよう指導した。

ゾーンディフェンスでの約束事は、1線はシュートを打たせない、ゴールに真っすぐドリブルで抜かれない、2線はハイポスト(フリースローライン)へのカバー、1線が

ドリブルで抜かれた時のカバー、3線は声を常に出し続け、仲間にオフェンスの位置などを伝える、距離の長いパスのカット、体をぶつけて相手の動きを止めるバンプである。また、5人全員がハンズアップをし、声を出して守ることも大切になる。この他にもディフェンスの約束事はいくつもあるが、大前提として積極的に仕掛ける強い気持ちを持つことが重要である。日頃の練習から常に前からプレッシャーをかけ、失敗を恐れずトライするよう指導した。

## ② フィジカルトレーニング

表1のごとく、練習と並行してフィジカルトレーニングにも積極的に取り組んだ。トレーナー、コーチ、選手間で情報を共有し、年間を通して計画的なトレーニングを実施した。

### • 11月～2月中旬(シーズンオフ)

筋肥大・筋量アップトレーニング、肺機能維持トレーニング(ラン)

### • 2月下旬～8月(鍛練期)

プライオメトリックトレーニング  
(主に瞬発力・敏捷性向上を目標)

### • 9月～1月(シーズン中)

筋量・筋力維持、調整トレーニング

### • その他に練習後の体重計測、体脂肪測定装置BOD・PODを定期的実施し、選手へフィードバックを行った。

## ③ 活動の内容

### • 新チーム結成から関東インカレに向けて

12月は昨シーズンの反省点の改善に焦点を当てて練習を行った。オフェンス面で個人の1対1に頼り過ぎてしまったという反省点から、2対2や3対3の中でパスアンドランやスクリーンを活用した技術を指導した。1月中はオフ期間とし、チーム練習ではなく自主トレーニングを行わせた。選手それぞれが計画を立て、意欲的に取り組む姿勢が見られた。2～3月は、基本技術の習得と脚力の強化を目標とし、オールコートでのスピードアップ練習を中心に行った。4月から新入生が加入し、チームの約束事を確認しながら、選手それぞれの特徴を活かしたチームオフェン

表1 年間トレーニング計画

1年間のトレーニングの流れ	内 容	頻 度
11月下旬～2月中旬 (シーズンオフ)		実施日：火・水・金・土・日
<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肥大・筋量 UP トレーニング</li> <li>心肺機能維持トレーニング</li> </ul>	<ウエイト>	<完全オフ期間前>
	I. トレーニング①+体幹	→ I, IIの日替わり
	II. トレーニング②+体幹	<完全オフ期間中>
	<ラン>	12月下旬～テスト期間
	III. インターバル走, ステップ50等	→ I～IIIを日替わりで行う
	IV. 2人組みトレーニング	→2人組みトレーニング
2月下旬～8月 (鍛錬期)		実施日：火・水・金・土・日
<ul style="list-style-type: none"> <li>主に瞬発力・敏捷性の向上を目標としたトレーニング</li> <li>筋パワー UP</li> </ul>	<ウエイト>	VとVIを日替わりで行う
	V. 個人・ポジション別メニュー+体幹	
	VI. 共通メニュー+体幹	
9月～1月 (シーズン中)		実施日：火・水・金・土・日
<ul style="list-style-type: none"> <li>筋量・筋力維持, 調整を目的としたトレーニング</li> </ul>	<ウエイト>	VIIとVIIIを日替わりで行う
	VII. トレーニング A+体幹	
	VIII. トレーニング B+体幹	

ス・ディフェンスの確立を目指し練習を行った。5月の関東インカレでは、ベスト8を目指して臨んだが、昨年同様ベスト16という結果に終わった。エースの怪我や主力が下級生ということで、チームの甘さや徹底力のなさが浮き彫りになった。

・夏季強化合宿及びリーグ戦

6月からは教育実習で4年生が不在の中、下級生の成長が見られた。前期テスト終了後、8月からの遠征に向けてセカンダリーオフense, チームディフェンスの強化を図った。8月は、新潟と愛知に遠征し、実業団や国体チーム、インカレの上位チーム等とゲームを重ねた。これまでの練習を実践で試した所、チームディフェンスが機能した時には十分に通用することが分かった。フォーメーションオフenseでは、相手に対応した時の打開策と状況判断が課題となった。

9月のリーグ戦では、1次リーグの初戦からいいスタートを切り着実に勝利を収めたが、第5戦で昨年度惜敗した日本大学にまたもや1点差で敗退した。この試合では、リバウンド・ルーズボール・チームディフェンスの徹底力の

甘さや、フリースローの確率の悪さが敗因として挙げられた。試合後にミーティングを開き、反省点を踏まえたゲームのフィードバックや、目標の再確認をして次のゲームに臨むよう指導した。続く第6,7戦の東京学芸大学, 日本体育大学を相手に2戦共1点差で勝利し、1次リーグ6勝1敗, 第2位で上位リーグ戦に進出した。

上位リーグでは、第1,2戦を勝利し、第3戦は1次リーグ第1位の山梨学院と対戦した。高さのある相手に対し、スピードあるバスケットで対抗したが、勝てば入替戦, インカレ出場というプレッシャーの中1点差で敗退した。最終戦は國學院大學に快勝し、2部リーグ第2位という結果で1部入替戦への出場権を獲得し、リーグ戦を終えた。

入替戦では、1部第7位の白鷗大学と対戦した。プレッシャーからかプレーに精彩がなく、本来の力が出し切れずに敗戦した。1ヵ月半の長期に渡るリーグ戦の反省点として、①オールコートディフェンスの見直し, ②リバウンド・ルーズボールの支配, ③フリースローの確立, ④ブレイクスピードのアップ, ⑤イージーミスの軽減が挙げられた。

### • ALL JAPAN に向けて

入替戦の翌日から ALL JAPAN 予選である千葉選手権大会が行われた。入替戦での反省点の改善と、気持ちの切り替えをするよう促した。4年生は負ければ引退という状況の中、決勝戦で千葉国体優勝チームの千葉教員に逆転勝利を収めた。11月末に行われた関東総合選手権大会では、準決勝で事実上の決勝戦である玉川大学（1部第5位）に接戦の末1点差で勝利し、決勝戦も快勝した。この結果、関東代表として平成23年1月2日から行われる ALL JAPAN 出場権を獲得した。12月は ALL JAPAN へ向けて、①リバウンドの工夫（ショルダーチャージ、フロントチェック）、②チームディフェンスのポイントの整理（トラップのタイミング、ダブルチームの角度、ローテーション）、③チーム練習の時間を2時間半から1時間半へ（集中力アップ、怪我の防止、精神的・肉体的疲労の軽減）、④レストの有効活用（モチベーションアップ）を実施した。その結果、連戦で疲労していた主力選手の身体のキレが戻り、思い通りの良いオフェンスと積極的な激しいディフェンスで年始からのゲームに臨むことが出来た。



### 5. 総括

昨シーズンのリーグ戦では、優勝争いを続け9勝1敗で最終戦に臨んだが、2部リーグ第6位の日本大学にまさかの敗退となり、入替戦出場を逃した。勝ちを意識し過ぎたせいか、あと一步という所でチャンスを逃してしまったが、メンタル面の弱さやつめの甘さが浮き彫りとなり、良い教訓となった。今シーズンは「ENJOY」を掲げ、ゲームを楽しむこと、バスケットを楽しむことをモットーとして練習を重ねた。昨シーズンから取り組んできたディフェンスシステムを今年は更に、浸透・徹底させることが出来た。オフェンス面では、ラリーゲーム、セカンダリーオフェンス、パスアンドランを柱とし、チームのスピードアップも効果が現れてきた。また、相手チームのスカウティングにも力を入れた。ビデオ分析からチームの特徴や確率等を割り出し、バックアップメンバーにシュミレーションを行わせた。試合に出ている選手だけでなく、部員それぞれ

が自分の役割を理解し、チームに貢献しようとする姿勢が見られた。来年度は、ゲームで出た反省点の改善と対応能力や状況判断能力の向上を課題として取り組んでいきたいと思う。そして、長身チームに対して、スピード、戦略、ゲーム運びの上手さで勝負したいと考えている。

結果としては、一部昇格にはあと一步届かなかったが、入替戦出場、ALL JAPAN 出場と歴史に残るシーズンとなった。今年度は竹内監督の最後のシーズンであり、岩瀬コーチの10年目の節目の年であり、女子バスケットボール部においても創部20周年ということで、目に見えない力が結果を後押ししてくれたのかもしれない。最後に、年明けに行われた ALL JAPAN に学内の多くの先生方に足を運んで頂いたことに感謝し、来年度こそ1部昇格を達成出来るよう更なる努力を重ねていきたいと思う。