

山形大学地域教育文化学部教員として、2015年（平成27年）3月末日に、65歳定年退職してから、本年にて、丁度5年経ちました。

そこで、在職中における自分のコーチングについて、かつて書き留めておいた資料に加筆・修正し、これまでを振り返りながら纏めてみました。拙筆・駄文になりますが、お目通しをいただければ幸甚です。

## －支えられ励まされ来し幾シーズン－



大神訓章先生の退官を祝う会 平成27年3月8日 山形グランドホテル

### 1. はじめに

山形大学でのバスケットボールの指導を振り返りますと、着任当初(1974年)は、男子部の指導でした。女子部員は5人に満たず、大会参加ができません。一方、男子は、優秀なメンバーが揃っていたこともあり、すぐに2年連続インカレ出場が叶い、インカレ初采配が男子チームの1975年11月21日でした。2年後、女子部員が増え(といっても7人)、男子チームとともに女子チームの指導がスタートしました。1979年男女揃って東北を制覇し、インカレには男子3度目、女子は初出場です。そして、1986年、女子チームは、初出場から8度目のインカレ連続出場で、念願のベスト8入りを果たすことができました。県内有数の進学校山形西高出身者を中心に山形北、寒河江、酒田東、楯岡、大曲のいずれも進学校の選手達だけに喜びもひとしおでした。

これまで、女子チームは全日本インカレで7度(6年連続)ベスト8入に入り、5位2回、6位1回、8位4回です。そして、インカレには、男子4回、女子26回の男女合わせて30回の出場になり、内、東北インカレ制覇は男子1回、女子20回になります。悔やまれるのは、ただひとつ、ベスト4のステージで戦えなかったことです。

指導40年、退職後5年の45年経過しました。当時の激しく、熱く、且つ冷静に、コーチングに傾注してきたことはいずれもしっかり思い出すことができます。

### 2. コーチングのキーワード

これまでのコーチングは、自分の指導対象が大学生であることにもよりますが、まず、「自立で勝利」を重要なキーワードにしました。自立無くして勝利はあり得ないと思うからです。たとえ勝利はあっても主体不在では意味がありません。では、その「自立を促すためには」の命題には、どう対応したか。それは選手に「裁量権」をどう持たせるかがポイントになると思います。そうは云っても、選手の裁量にすべて任せるわけではありません。他方、指導者の独断で決めない、即ち、選手に「責任」が付帯する裁量とのバランスが必要だと思えます。具体的には、スケジュール、練習及びトレーニング内容、戦術、スターター決定、キャプテンの人選もあります。選手の多くの意見を取り入れました。

それには、当然のことながら、選手には責任と主体性が伴います。主体性をもって目標に向かわせるには、選手の裁量と指導者の独断とのバランスがとても重要ではないかと思えます。また、このことは最上級生のリーダーシップ(キャプテンシー)と下級生のフォロワーシップ育成に関連するものと思っています。

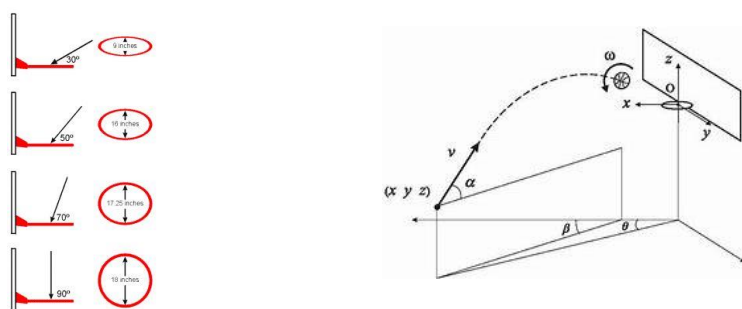
次のキーワードは、自明のことですが、「努力する」ことです。パフォーマンスアップには避けて通れない重要ワードです。ただ、一生かけて、「頑張れ」という無限の努力なら、誰もがしんどいし、辛いことだと思います。しかし、学生時代の4年間の有限内の努力なら「惜しむな、そして、覚悟してやれ」ということです。このことは選手達充分理解してくれました(と思っています)。

因みに、努力になるでしょうか、その一端を紹介しますと、多くの他のチームや選手が実践しているかと思いますが、朝練習(主にシューティング)は、早い人で6時半から、7時過ぎには全員、しかも、月曜日以外毎日、年間通してやり通しました。1回の朝練習でのシュート本数は、各人差はありますが、350~500本。すると、1ヶ月で大凡1万本を打つこととなります。全員しっかり打っています。

シュート成功率の目標値は、2点シュートが80%、3点シュートが70%に置いています。シーズン、最も成功率の高い選手で2点シュートが85%、3点シュートが80%の確率でした。この高確率のシュート力は、朝練習の成果だと思えますが、公式ゲームで堅実に反映するにはメンタリティを含めた別要因が絡むのは申すまでもありません。

また、春、夏の休業期間は、可能な限り、2部練習、それにかつて木曜日は体育館使用できず、完全オフにしていたのですが、晩年は、山形銀行に胸を借りながら、また他の体育館を借りて練習しました。したがって、月曜日以外週6日はしっかり練習したこととなります。しかも、オフは、夏休みは4~5日間、冬休みはオールジャパン出場後、授業開始までの約1週間で、練習は、ほぼ1年間通しです。就中、2月中旬以降、充分時間がとれますので、そのころの選手達は、この期間も2部練習を考えていました。高い目標値を掲げるなら、内容もさることながら、目標に見合う練習の絶対量が確保されなければ、その目標達成は果たせないと思えます。

それもこれもインカレ上位に行きたい。その一心です。地方の国立大学でありながら、関東、東海、関西の強豪大学、体育系大学に対抗し、山形大学を全国区にと強い思いがありました。昨シーズンまでインカレ3連覇中の東京医療保健大学は、タレント集団のうえ、オフ(オンとも)シーズンの練習量は半端ではありません。優勝の裏付けなるものは明瞭です。(下図: 出典 Basketball Shot Arc)



### 3. コーチングの狙い

インカレのようなトーナメント特有の一発勝負では、戦術を駆使すれば、必ず戦えると考えていました。事実、内4年間は、戦術で勝利してきたと思っています。それに戦術指導は、選手達も興味関心が高く、意欲的に取り組んでくれました。

しかし、ベスト4以上、インカレ上位となると、戦術では戦えないことを実感しました。前半は戦えても後半は戦えない。3Qまで戦えても4Qは戦えません。たとえ、4Q残数分まで戦えても、勝ち切れるに至りません。その事由は、何と言っても「体力」です。スピード、パワーとスタミナです。それもタイムシェアができるチーム体力です。

戦術が通用するのは、1、2回戦、ベスト8までです。もうひとつ上のステージとなると3～5連戦になります。そこを目指すなら強靱な体力がどうしても必要です。体力的側面がもっと肉薄しなければ戦術が生きないのです。ベスト4チームは、40分間、しかも大会5ゲーム、いずれもフルコートプレスです。厳しく激しいプレッシャーディフェンスです。そして、積極的にトラップにきますし、意欲的にローテーションします。また、相手には、山形大学にない高さがありました。リバウンドは至極強力です。そういうチームが相手なら、限りなく走り続ける、リバウンドに絡み続ける体力が求められます。

ここで突飛ですが、アメリカ選手との違いを云うならば、何といてもリバウンドでしょう。それは力づくで、体当たりでボールを奪取するプレーと形容できます。この現象だけでも、恐らく、日本選手は手も足も出ません。アメリカの選手たちは、リング周辺の空中権を支配することが勝利に結びつくことを厳しく教わっています。いやリバウンドは教え教わるものではありません。選手自身の心意気が自ずと発現されるのがリバウンドです。

それは、私達の体と技術をコントロールしているのは「心」の領域だということです。状況判断がどの技術を発揮させるのかを決めるのであり、体を動かします。しかし、それ以前に、いくら体力的に恵まれ、ジャンプ力に優れていようと、そして、スクリーンアウトや腕の使い方に長けていようと、ボールを取ろうという意欲がなければ、そうした体力や技術は、結局は、生かされることもなく、リバウンドボールを取ることはできないのです。そこにやる気がなければその体力技術は発揮されないのです。勝負の行方が決まった試合ではしばしば投げやりなプレーが見られるのはその証拠です。

あらためて、古来から云われてきた「心・技・体」の考え方ですが、「心」が「技」と「体」をコントロールしているのだということです。したがって、「心」なくしては「体」は動きません。簡潔に換言すれば、やる気がなければ駄目なのです。

指導現場では、カテゴリーに拘わらず、やる気の育成はどんな指導者にも課せられた課題だとは思いますが、特に指導対象が低年齢の子供達であればあるほど、子供達がずっとバスケットボールを継続させていくときのエネルギーとなる「やる気の喚起と形成」が私達指導者の大きな使命となることは明瞭なことだと思います。

翻って、戦術、体力がイーブン、そして「心」の醸成は万全であった・・・しかし、ベスト4入りを逃したのは、「個の力」の脆弱さに差が顕著であったと認めざるを得ません。1対1でシュートを決める。フリースローをしっかりと入れる。ターンオーバーをしない。リバウンドを獲る。厳しく守る。果敢に攻める。プレッシャーに動じない。等々、これらは正に個人の力です。チームプレーではありません。戦術は関与しません。個の力が戦力アップに連動することは申すまでもありません。山形大学がインカレ最高位5位で終わったのは、個のレベルアップが必須でありました。

これまで、東京、名古屋、大阪まで実業団、大学、そして、強豪高校に何度も遠征を重ねました。台湾への海外遠征も実行しました。多くのゲームをこなしてきました。大事なことはゲームを数多くこなして経験することもさることながら、身に付けなければならないのは、学生たる基本事項「学習力」です。それは、遠征を通して培われる「いろいろな状況に対応する力」、「平常心で、持っている力を最大限発揮する力」、「臆することなく果敢にトライする姿勢」が一過性に終えずにチーム及び選手の経験知・体験知として、どれだけ蓄積できるかどうか。そして、実際的に、「その力が本番でしっかり表現できるか」、遠征の狙いは、そこにあり、正に、学習力が試される所以故、日常練習時に、また遠征先から帰形の度に、繰り返し、熱く厳しく学習力の向上を説いてきました。且つ遠征による本番への「馴致」でしょう。しかし、「持っている力を本番で発揮することの難しさ」だけを学習することになりました。「学習力の脆弱・欠如・枯渇は、禍根を残す。悔いが残る」こと自明です。悔いなく終えるのはなかなか難しいと思知らされました。

#### 4. チーム作りのキーワード

チームづくりの根幹になるキーワードを踏まえて、次に示すような部訓（心得）なるものと目標を掲げました。それらは、度々確認することになっています。とりわけ、「明るく、元気に、一生懸命に」は、歴年絶え間のない確認事項でした。

## 山形大学女子バスケットボール部の部訓・心得・目標

### I 学生生活について

1. 人（親）に迷惑をかけない。
2. 身の振る舞い（行動）に責任を持つ。
3. 心配り・心配りができる。
4. リーダーシップを発揮する。
5. 授業は出席する。
6. 単位はとる。

### II 部活生活について

1. 努力することを惜しまない。
2. 準備することを怠らない。
3. 「明るく、元気に、一生懸命に」取り組む。
4. 目標（インカレ制覇）に向かって一丸になる。
5. 自立で勝利を目指す。
6. 多くの人から応援されるチーム（選手）になる。
7. 多くの人に元気を与えられるチーム（選手）になる。
8. 多くの人から目標とされるチーム（選手）になる。
9. さわやかな、ひたむきな、はつらつとしたチーム（選手）になる。

### III 目標

1. インカレ制覇
2. 東北インカレ連覇

### IV 具体的目標

1. チーム
  - (1) トランジション（攻撃回数）アップ（90回以上/1game）
  - (2) オールコートプレッシャーディフェンス
  - (3) リバウンド獲得数アップ（40本以上/1game）
  - (4) ターンオーバー数ダウン（14回以下/1game）
  - (5) 得点力アップ（80点以上/1game）
2. 個人
  - (1) 体力（専門・総合）
  - (2) 速さ（オフェンス）
  - (3) 粘り（ディフェンス）
  - (4) 対応（すべてに）
  - (5) 弱点をなくす。
  - (6) 利点を生かす。
  - (7) 責任を果たす。
  - (8) 自己に厳しく。
  - (9) 学習力をつける。

山形大学女子バスケットボールには華麗さはいりません。直向きさ、一生懸命さが先輩達から受け継がれた確かな思いであり、個で戦うのではなく、チームで戦う姿勢が山形大学のフィロソフィーであり、これまで培われてきた伝統であったと思います。

ただ、『努力すれば報われる』とは限らない。謂わば、「努力の大半は報われない」との現実（選手達には再三多言）は、インカレベスト4を決める準々決勝でゲーム終了残り1分までリードしていながら逆転される等、何度となく悔しい思いで認識することになりました。

### 5. チーム作りのチェックリスト

次に、自分が作成したコーチングに必要なと思われるチェックリストを紹介します。練習内容のチェックになります。何をやったか、何をやっていないかのチェックです。

相手チームは、何をするか、何をしてくるかわかりません。また、勝ち上がれば、対戦相手が代わります。それらを踏まえて、すべて網羅したスキル及び戦術リストです。練習は万全を尽くすことが大命題です。やり残して大会に臨むことは許されません。とにかく、大会前までにしっかり準備しなければなりません。これも選手達には、事前に配布し、そして、中身については、練習を通して、説明しています。

## YAMAGATA UNIV. WOMEN BASKETBALL TEAM CHECK LIST

### <Offense>

1. Fast break
2. Secondary break(early offense)
3. Half court offense
  - (1)Freelance offense
    - 1)First position
      - ①one or two guard   ②single or double post   ③1-4   ④stack
    - 2)Entry play   ①wing   ②high post
    - 3)Isolation
    - 4)Motion(continuity)   ①cutting   ②passing   ③screening
    - 5)Two men game   ①pick and roll   ②high and low   ③combination play
    - 6)Three men game   ①back door play   ②away screen   ③flare screen
  - (2)Number play
    - 1)special offense   2)time offense   3)throw in formation
  - (3)Four corner passing
4. Zone attack
  - (1)First position
  - (2)Gap position
  - (3)Penetration
  - (4)Side change   1)in⇔out   2)right⇔left
  - (5)Overload
5. press down
  - (1)Dribble break   1)one man break   2)running screen(guard and center)
  - (2)Passing down   1)two men down   2)flash down

### <Notes>

- (1)Spacing
- (2)Shot selection

### <Defense>

1. Man to man defense
  - (1)On ball defense   1)ball man pressure   2)fan or funnel
  - (2)Off ball defense
    - 1)deny defense(closed stance)   ①shut the gate   ②help and recover
    - 2)help side defense(open stance)   ①fill & sin   ②help & recover
  - (3)Post defense (X step) 1)sidling high   2)front   3)sidling low
  - (4)Screen defense   1)fight over   2)slide   3)switch   4)show
  - (5)Trap defense   1)double team   2)zone motion
2. Zone defense
  - (1)Half court   3-2 or 2-3
  - (2)Three quarter court   2-2-1
  - (3)All court 3-1-1(→2-2-1) 3. press defense
  - (1)Man to man press defense
  - (2)Zone press defense(1-2-1-1)
4. Special defense
  - (1)Changing defense(man to man⇔zone:1-2-1-1&3-2&2-3)
  - (2)Box (and) one
  - (3)Triangle (and) two

### <Conversion(Transition)>

1. Rebound 1)screen out(=block out, =box out)   2)estimation   3)anticipation
2. Pick up

### <Notes>

1. See & Judgement & Play
2. Automatically   You will improve by practice!!
3. Turn over(>14/game)   (1)game like   (2)concentration
4. No foul (take charge)
5. Inside work(head work)
6. 3H principle : ①Hand's up   ②Head up   ③Hip down(stay low)

## 6. チームのオフense (ナンバープレー)

これまでのナンバープレーを幾つか紹介しますと、まず、オフenseについてですが、2010年のHalf court offenseは、Flexを採用しました。そのフレックスをベースにして、幾つかのナンバープレーを加味しました。

1. Man to Man	1. F	2. Start	3. Stack	4. Line	5. Isolation
	6. No. 10	7. No. 4	8. No. 5	9. Zero	10. 2Guard
2. Zone Attack	1. Basic	2. 2Guard			
3. Side Line Throw in	1. No. 1				
4. End Line Throw in	1. T	2. A	3. G		

なお、2009年までは、下記に示したナンバープレーをその年の選手の特徴を踏まえながら変化させ、駆使してきました。その決定には選手たちの意向を取り入れたことは申すまでもありません。

しかし、ナンバープレーは決められたパターンによるオフenseではありますが、相手チームがディフェンスアジャストしてくることを前提に習得しなければなりません。約束された動きの中で、状況を正しく把握し、瞬時に的確な判断を下して、全員でショット成功に結びつけます。読み、予想するディフェンスの裏(逆)を突いたり、パターン途中に、状況に依ってはワンプレー、ツープレーをスキップするなどの対応プレーは選手たちの判断にありとて必要な状況判断能力になります。

ただ、ショットチャンスは、全員同じくにと考えないのがいいのではないかと思います。それはベストシューターにより多くショットさせる意図です。基本的には、チームで1番シュートの上質なプレーヤーがチームを代表してシュートをすることには全員が理解できることだと思います。例えば、チームの総試投数の40%がベストシューター、次のプレーヤーが30%、次が20%、そして、残りのプレーヤーが試投する捉え方です。

### <Half court offense>

1. No. 1 . . . Down screen→Away screen
2. No. 2 . . . LA→Back pick
3. No. 5 . . . Away screen
4. No. 10 . . . Motion
5. L . . . Around→Double screen
6. TU . . . TU
7. Y . . . UCLA high post off.
8. O . . . Out pick→Sky pass play
9. A . . . Flex
10. W . . . Swing

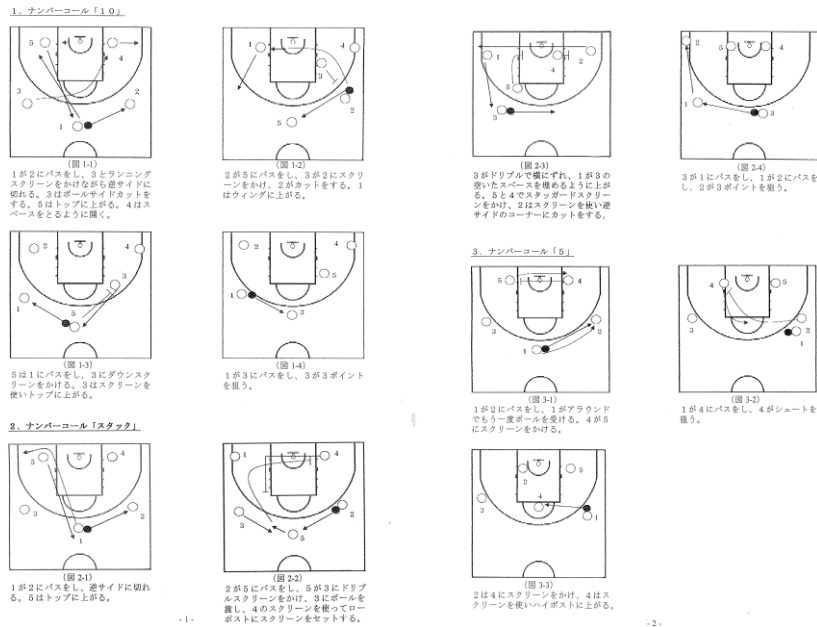
### <End line throw in>

1. No. 4 . . . Box→Double screen
2. No. 15 . . . Box→Back pick
3. Yoko . . . Same time screen
4. Gu . . . Triple
5. A . . . Box →Single screen
6. No. 1 . . . Center
7. No. 2 . . . Thrower
8. T . . . Guard
9. W . . . Center
10. C . . . Center

### <Side line throw in>

1. No. 1 . . . Guard
2. No. 2 . . . Single screen→Double screen
3. No. 3 . . . Isolation
4. No. 4 . . . Back door
5. No. 5 . . . Center

オフェンスは、どのチームも当然のことながら、しっかりしたハーフコートオフェンスを作ってきます。ハイポストとウイングでのオンボールスクリーン（ピック&ロール）が主流です。これは世界的な傾向です。NBA はじめオリンピックでも多用されています。日本でも同じです。山形大学は、2010年に、Flexをメインにハーフコートオフェンスで戦いました。そのFlexをベースにして幾つかのナンバープレーを加えています。採用しているナンバープレーは、多くの指導者のアイディアを取り入れました。



## 7. チームのディフェンス

次に、ディフェンスですが、マンツーマンディフェンスが基本です。できればそれで勝ち切りたいと思っていました。戦術のひとつに、例年ゾーンを準備しますが、2010年シーズンは、「Point Zone」を採用しました。1-3-1です。プレス（ハーフコート）も同じ1-3-1シフトです。また、ゲームでは使用するまでは至りませんでした。ボールがコーナーやハイポストに移動した瞬間、「ボール」コールし、マンツーマンにチェンジングするディフェンスです。NCAAでは、チェンジングディフェンスが大いに活用されています。インカレベスト4以上を目指すには必要な戦術かと思っています。2010年は、マンツーマン（ハーフ11番、オールコート33番）をベースにして、ポイントゾーンの他に、次のゾーンディフェンスを採用しました。

1. No. 1・・・2-2-1 (3/4court) 2-3
2. No. 2・・・1-2-2 (1/2court) 3-2
3. No. 3・・・1-3-1 (Point Zone)

また、2009年までのナンバーディフェンスは下記の通りでした。この中から、オフェンス同様、採用するナンバーは年によって違っていました。2013年は、2-3ゾーンを採用しました。プレス（3/4コート）は、2-2-1シフトです。そして、ハーフマンツーマンは、11番、オールコートは、33番、ゾーンは、23番、ゾーンプレスは、A23番でコールしています。

1. No. 11・・・1/2court Man to man(N:normal or P:wing trap & courier trap)
2. No. 22・・・3/4court Man to man( " )
3. No. 33・・・1/1court Man to man( " )
4. No. 12・・・1-2-2 1/2court Match up Zone
5. No. 23・・・2-3 1/2court Zone
6. No. 32・・・3-2 1/2court Zone
7. No. 21・・・2-1-2 1/2court Zone press

8. No. 221 ・ 2-2-1 3/4court Zone press
9. No. 311 ・ 3-1-1 1/1court Zone press
10. Z-M ・ 1-2-2 1/2court Zone press & 3-2 Match up Zone-Man to man:Change
11. Z-32 ・ 1-2-2 1/2court Zone & 3-2 Match up Zone

## 8. ドリルの考え方

言う迄もなく、練習やトレーニングには内容（ドリル）が伴います。そのドリルについての考えを述べたいと思います。バスケットボール指導において、ドリルは必須項目です。技術は、知識として蓄えるものというよりも、むしろ体に染みこませる（体得）もので、どれほどディスカッションの時間を積み重ねたとしても、決して身に付くものではありません。体に染み込ませるとは「習慣化」を意味しており、いちいち頭の中で、反難しなくとも、即ち、意識のレベルを通過しなくても、即座に適切な反応が行われることを意味しています。例えて言えば、初心者がはじめ教習所で習った四つ角の信号での車の扱いは、慣れるにしたがって、いちいち口に出して（意識のレベルの上に）車の操作のやり方を確認する必要はなくなってしまい、それは体に染みつき、習慣化されることに似ています。

その為には、まず、その技術の内容を理解させた上でドリルに取り組まなければならないとしても、繰り返しの練習は絶対に必要です。そして、しかも、それは適切なドリルでなければなりません。理にかなった正しい技術を身につけるよう努力するわけですが、不適切なドリルを使って間違った技術を繰り返し身につけようとするのは、ますますことを悪くするだけです。正しい技術を適切なドリルを使って繰り返し練習しなければなりません。

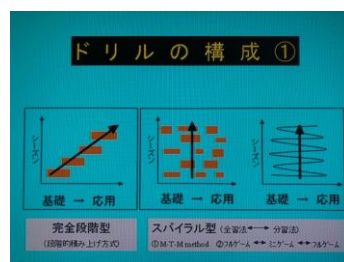
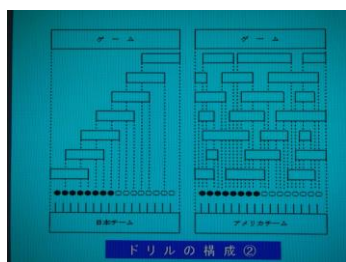
ドリルは目的ではなく、あくまで手段であって、技術を効果的に効率的に身につけさせる為の手段であると考えたいと思います。確かに、ドリルそのものを行うことが目的になることもあるでしょう。そこに、体力・技術・戦術の向上などの意味を持たせず、ただ単にそのドリルを消化する場合などがそうです。もし、充実感や達成感が伴わなければ、それは単純肉体作業になってしまいます。機械と同じです。もちろん同様に、意図を理解せず、ないがしろにしたドリルになってしまうと、単に肉体作業を行うことになりかねません。ドリルという限りは、やはり、目的の為の手段と考え、機能を担うと考えたいと思います。

また、ゲームをもっと重視していくべきであると考えます。基本は大事であることは申すまでもありません。地に着いたファンダメンタルの重要性には論をまたないでしょう。全体をまず部分に分解し、その関連性を考察し、しかる後に、それを一つひとつ積み上げていけば、全体が構築されます。しかし、部分を取り上げ、それに習熟したとしても、「木を見て森を見ず」の例えの通り、全体は見えてこず、実際のゲームにはなかなかうまく反映されないことを経験されていると思います。「ゲームライクな練習が必要である」と言われるのは、このことを指しています。実際に、ゲームを行わなくとも、ゲームをよく説明し、選手によく理解させたうえで、分解練習に取り組むのが効果的である、と言えるでしょう。ゲームで全体像を描かせたうえで、そのイメージを念頭においた練習こそ、生きた練習と言えます。それが実際のゲームに生きてきます。つまり、何故そのドリルを行うのか、そのドリルの意味をよく分からせないと、そのドリルがドリルの為のドリルになってくるので注意しなければならないと言っているのです。前述のように、ドリルには「何故それを取り上げなければならないのか」という「根拠」がなければなりませんし、それが意識されていなければならないからです。バスケットボールの指導では、その目的・内容に、当りまえのことですが、違いが出てきます。勝利を第一に考え、必要なチームとしての戦術・戦略と個人技術が計画立案され、その為のドリルが構成されます。バスケットボールの個人技術・チームとしての戦術は、可能な限り単純化され、そして、なおかつ体系的な筋道に基づいて指導されなければなりません。また、それらは、ゲームで考えられるあらゆる状況の中で再生できるように、つまり生かされるように、ゲームを想定して適切に指導されるべきであると考えます。コーチングの成否を決定する要因のひとつに「効率的な指導の成就」が指摘できますが、指導技術と並んで、もしくは、それ以上に非常に



大切な要素としてドリルの精選と構成を行う能力を挙げることができます。

とは言いながら、実は、山形大学が採用している前述のナンバープレーや日常実践する練習内容は、多くの指導者のアイデアを取り入れました。桜花学園井上先生、前全日本監督内海氏、フェニックスマーキュリー(WNBA) コーリー氏、愛知学泉大木村先生、元山形銀行小嶋氏と現監督福島氏等の方々から教を請うたメニューです。その他クリニックを受講し、その講師の方のメニューもあります。多数の指導者のアイデアが詰まっています。したがって、たくさんのドリルがあります。多くのフォーメーションを持っています。それらを上述の骨子を踏まえながらですが、精選し、実践していました。そして、ドリルやシステム名にその方々の固有名詞、所属チーム名を入れて、それはその指導者の思いを共有し、指導者の狙いを明確にできるからです。(下図：知的コーチングのすすめ参照)



## 9. 大学人として

自分は、大学の教員でした。大学及び学部からは自己評価が厳しく求められていました。その評価内容は、研究業績(論文数)のみです。悲し宜かな、部活動指導の実践評価は全くありません。時代の趨勢を鑑みれば仕方ないことかもしれませんが、日頃から、体育教員は、現場における「指導実践」が生命であると思っていました。しかも、「勝利を目指す」ことの教育的価値の追求にこそ、その存在意義があると認識していました。しかし、そう捉える方の減少傾向もまた事実です。独立行政法人の全国の大学には至極少数の中のひとりでした。

そこで、論文活動に熱心な先生方へのライバル心を喚起し、且つその先生方に抵抗していた自分の研究の一端を紹介したいと思います。研究は、本年2月にご逝去された志村宗孝先生から長年に亘り指導を受けました。4年生や大学院生と共に一緒に勉強しました。その内容は、バスケットボールのゲーム分析です。

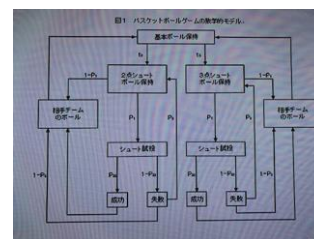
データをコーチングに生かすに必要なゲーム分析は、チームを構成する個人の競技力とその集積としてのチームの戦力を的確に診断・分析することによって、はじめて実践・効用化されます。実際の指導場面における活用は、自チーム及び相手チームの現状戦力の把握、個々のプレイヤーの競技力分析、それらを踏まえた効果的な作戦・戦術の立案、練習課題の抽出・検討等をおこなうことにあります。チームを構成する個人の競技能力をどう評価し、更に、ゲームや練習場面でどう生かしていくのか、或いは、チーム力向上にプレイヤーに望まれる戦力的要素は何か、等が具体的且つ実際的な課題であると思われます。バスケットボールのゲーム構造は、攻撃と防御の2極からなり、攻撃は基本ボール保持からターンオーバー、もしくは基本ボール保持からシュート試投に連関し、そして、シュート不成功の際はリバウンドが起始します。そこで、バスケットボールゲームを構成するそれら諸種の要素から作成したゲームの推移線図(数学的モデル)を基に、商品流通領域等広く活用されている推移確率論のひとつである「マルコフ過程」を応用して、チーム戦力及びプレイヤーの攻撃能力について詳細に数量化を試みているのが自分の研究内容になります。

そして、重要なことは、先に述べたように、ゲーム分析がコーチングに生かすことだと思えます。数式に則って、数量化を試みると、算出された数値は、現在の戦力を評価する数値であり、また、それぞれのカテゴリーでの競技力を標準化できるものであると考えられます。チームの総合的な戦力を数量的に捉えられ、個人能力の基礎値が把握できると

なれば、客観的なデータとして有用な資料を提供するものであります。

例えば、プレータイムを加味した評価は、ゲームに直結した実際の数値である。最大攻撃能力は、プレイヤーの潜在能力を示すものであり、最低攻撃能力との差異はコーチングに有用なデータとなるものと思われます。また、重要度は、プレイヤーにとって、どのプレーが必要なのか、どのようなプレー能力を高めれば戦力アップに貢献できるのか、習熟度により、現時点での戦力は、完成度に対してどの程度の能力評価ができるのか、どのような練習をすれば効率よく攻撃能力が伸びるのか、総合的な能力向上に繋がるのは何か、等々について多くの具体的な示唆が得られたものと思われます。

このような事由から、かつて指導者の経験や直感に依存していたことを考えると、細分化によって得られた数値は、プレイヤー及びチームの現状戦力をより客観的に表すことから、コーチングに必要不可欠な作戦・戦術の立案並びに練習課題の抽出・決定の一助になるものと思われます。推移確率が常に一定であることを前提としたマルコフ過程を利用していますが、実際のゲームでは推移確率が一定でなく変化するのではないかと考えられます。このときは推移確率をある確率分布を持つ確率変数、または時間とともに変化する確率と考えることもできますが、その確率分布や関数の決定が現段階では困難であると思えます。この点が解決できれば更に多方面（個人の防御力等）に応用できるものと考えられます。



## 10. 世界に挑戦

此処で、娘のことで恐縮ですが、雄子は、2007年アメリカ（WNBA）フェニックスマーキュリーでプレーしました。1ヶ月に及ぶ過酷なサバイバルのトライアウトを経てロースターで来たことは本人もさることながら、私達の喜びも筆舌に尽くせません。

マーキュリーは、アリゾナ州フェニックスにある NBA フェニックスサンズの女子版です。コーチは、新進気鋭のコーリー、前年の優勝監督です。娘の応援に何度か訪ねた際に、ジャックやジノビリ等の NBA スターに巡り会いとても興奮したことを鮮明に覚えています。

また、2013年は中国（WCBL）でプレーしています。中国チームは、山西省太原市を本拠地にする「中国名：山西興瑞女籠球倶楽部、日本名：山西フレーム、アメリカ名：Shanxi Xing Flame」、前年の優勝チームです。ヘッドコーチは、スペイン代表チームのヘッドコーチルーカス・モンデロ、現在トヨタアンテロープスのヘッドコーチです。スタッフにスペイン人1名、アメリカ人1名、中国人3名。選手には、アメリカ代表チームエースのマヤ・ムーアがいる多国籍軍（外国籍オンザコート2名）です。

ヘッドコーチであるルーカスモンデロは、メタボ体型ですが繊細です。指示が細部に行き届いています。練習中では、緩慢な動作、プレーの理解不足、安易なターンオーバープレー、約束プレーの間違ひにはすぐにその選手を交替させます。温厚そうですが、基本的な規律を厳しく求めています。話を聞いていないと徹底して話を聞かせます。眼光が鋭いです。頑固ですが柔軟性（日本では頑固一徹が「良」の風潮）があります。全ての指示に、勝ちたい心意気を全面に出し、結果には責任をとります。分析力、併せて対敵へのアジャスト力が特に優れています。そして、何と言っても選手とのコミュニケーション能力が半端なく高いコーチです。

一方、マヤは、得点 AVE. 40 点が示すようにシュートが上手い。内外、3P、ドライブと八面六臂の大活躍。とにかく凄い。そして、24歳の若者ながらとても強烈なリーダーシップ及びキャップテンシーを持っています。183cmの日本のどこにでもいるフォワード選手ですが、「コネチカット大では、NCAA2 連覇 MVP。WNBA ミネソタで2 連覇 MVP。USA 代表スターターでロンドンオリンピック金メダル」と枚挙に遑ない素晴らしい実績のある選手です。しかし、その実績に奢ることなく、また、微塵もみせず、日常・ゲーム・練習において、謙虚で懸命に頑張る姿勢・態度に真のエースの片鱗が窺えました。本質的にサボりがちな怠慢な中国選手がマヤに引っ張られました。そこに、雄子が加わったから尚更です。

それは、群雄割拠の中、山西チームが優勝した結果が物語っています。

更に、マヤは、とにかく明るい。自分のことをプレーで、言葉で表現できます。ポジティブです。ネガティブなことは発しません。相手を敬いながら自分の主張をします。我が儘ではありません。我慢できます。正しいプライドを持っています。素直な負けず嫌いです。やるべきことは率先してやります。誰からも信頼され、大きく自立している選手です。それはアメリカ、世界のスーパースターであるダイアナ・トーラジとダブらせ真のエース像がマヤからも窺えました。

扱、雄子の意気軒昂にプレーする姿に安堵しました。アメリカでもプレーを見るまでは心配しましたが・・・ありがたくもいずれも取り越し苦労に終わりました。アメリカでは英語だけの世界。中国では、スペイン語、英語、中国語が飛び交うまさに多言語の懐中にいました。通訳なく英語でのコミュニケーションでしたが、スタッフ、チームメイトと意思疎通変わらず流暢に対応しています。娘にはどの世界でも生き抜くタフさ逞しさを感じました。WNBA フェニックスマーキュリーでのサバイバルなそれは厳しい1シーズンを乗り切った経験を学習しています。ダイアナとマヤと一緒にプレーできたこと、世界の2人がチームメイトであった(啓発され)こと、本人の今後の行き末に、とても大きな学習の場になりました。

言語、風土、文化等、全く違う異国の厳しい環境に自ら飛び込み、逞しく、タフに、そして明るく、元気に一生懸命頑張ってきた雄子の姿に、親として娘の夢を共有できたことに喜びを感じながら全力で応援しました。

### －たゆみなく夢追う姿我学ぶ－



Phoenix Mercury



Diana Taurasi



WNBA Debut



Maya Moore



Lucas Modelo



WCBA Champion

## 11. 異国地での思い

顧みると、山形大学在職中、在外研究による1990-91のアメリカロサンゼルス1年間の滞在をはじめ、これまで多くの異国地を訪れ、異文化に触れて、日本の良さを実感してきました。二度と訪問することはないであろう、ブルノ(チェコ)、デリー(インド)、カザン(ロシア)、チュニス(チュニジア)、イスタンブール(トルコ)、テヘラン(イラン)、アムステルダム(オランダ)、バンコク(タイ)では、強烈なカルチャーショックを受けました。ただ人種は、違っても同じ地球上に生きる私達です。共通の温かさは持ち合わせていることがよくわかりました。「百聞は一見に如かず」は、的を射ています。

台湾、トルコには、親日家の方がたくさんいます。快く受け入れてくれました。就中、台湾は、10余年に亘り、毎年山大チームを歓待してくれました。それは驚くほどの心配り



です。台湾で感受した心の温かさは、選手達にも大きな財産になっています。そして、退職後、佛光大學から客員教授として迎えられ、1年間チーム指導を中心に現地で生活してきました。現在もその関係は続き、佛光大學同様、附属である普門高校に関わっています。更には、佛光大學が縁でマレーシア代表チームとつながりができました。現在は、年1~2回は首都クアラルンプールを行き来しています。因みに、佛光大學及び普門高校は仏教の大學・高校です。佛光山の教是は、Do good things(做好事)、Speak good words(说好話)、Thinks good thoughts(存好心)、自己反映すべき教えになるでしょうか。



佛陀祈念館



星雲大師



佛光山教是



Malaysia National Team



KL Twin towers



Malaysia Staff

## 12. おわりに

「忙しいから、仕事ができる」と物事をポジティブに考えていました。インカレプログラムの「過去の栄光ーこれまでの成績ー」ページには第4位までしか大学名は記載されません。70年のインカレ史に山形大学の名を残すにはどうしてもベスト4が必要でした。そのために選手と共にもっと頑張りたかった・・・儂い夢物語に終わりました。

これまでのコーチングを切に自省しながら・・・孔子の説を拝借するなら、「行年七十にして六十九年の非を悟る」の心境です。時間は戻りません。過去は取り返せません。自省の是非と謙虚さは人の生き様。桎梏から解放されたあとの余生僅かな時間をゆっくりと過ごしていきます。とは、性分から無理と分かっていますが・・・。

ー総括すると「臥薪嘗胆」の心境でしょうかー



John Wooden



Mickie Krzyewski

## 佛光大学・普門高校の指導を顧みて

### I はじめに

2015年3月31日に山形大学を定年退職した。セカンドライフを考えるに当たり選択肢が幾つかあった。その矢先に台湾の頼さん（佛光山三好協会会長）からお話をいただいた。熟慮のうえ台湾でお世話になることを決めた。そして約1年間日本の指導者誰もが経験できない有意義な日々を送ることができた。日本では海外から多くの外国人指導者を日本のチームが迎えているが、日本のバスケットボール指導者が海外でコーチングすることはあまりない。それだけに気概を持って台湾コーチングに挑んだ。

頼さんには感謝しきれない多くのご指導とご支援をいただいた。深甚より御礼申し上げたい。星雲大師にご面会できたことこの上ない幸せである。佛光山、三好協会、佛光大学学長はじめ大学関係者、普門理事長及び校長はじめ普門高校関係者、等々多くの旁々に感謝の気持ちで一杯である。さらに頼ママ、メグさん等の頼さんご一家の皆さんには心から温かく接していただいた。そして、普門高校の廖コーチとは常に行動をともにし、親子のようにコート内外にわたり親しくしてきた。リンアシスタントコーチ、シントレーナとも同様である。重ねて心から厚く御礼申し上げたい。

これから記す内容は自己中心の所感である。しかし、それは日本の多くの指導者の JAPAN STYLE でもある。文化の違い、国情、歴史の違い等台湾と日本に様々な差違があることは重々承知のうえである。ご理解を賜り、またご容赦願いたい。



頼 維正 会長

### II 佛光大学を指導して

5月15日に期待と不安の複雑な心境ながら台湾生活がスタートした。5月は授業期間である。部員は10人。授業のため10人全員揃ってなかなか練習ができない。5人で練習することもあった。8月に開催される佛光盃で優勝することが目標であっただけにこの状態で佛光盃を戦えるのか心配になり少しのストレスもあった。

#### 1. 選手達

不安とストレスを救ってくれたのは選手達である。選手達は皆いい性格の持ち主だった。いい子に恵まれた。全員そろって性格がいいのは山形大学でも長年の指導の中でそうはない。とにかく明るかった。明るく元気に一生懸命は自分が山形大学を指導したときのキャッチフレーズである。それを佛光大学の選手達に言い聞かせた。明るくは表情で、元気は声で、一生懸命はプレーで表現することである。総じて楽しく集中して練習できた。生活も楽しかった。女房（典子）が朝食と夕食を作るようになったこともよかったと思う。ときにはダッシュを入れての朝の散歩、朝食、午前練習、午後練習、そして夕食と選手と共に過ごした充実した日々だった。今では懐かしく思い出される。そしてなんとと言っても私達に対する選手達からの気遣い、気配りはとてもうれしかったしありがたかった。



勝利の瞬間



66 歳誕生日会

## 2. 佛光盃

結果は 3 位だった。優勝を目標にしていただけに残念であった。反省は準決勝の午前の練習である。「今日が勝負だ、何としても勝たなければならない、勝って決勝にいこう」とプレッシャーをかけ過ぎたことである。ゲームを楽しもうと声けがすれば良かったと悔やまれる。さらにそのゲーム前アップに時間がなく急がせ過ぎたことも間違いだった。のびのびと気持ちよく安心してプレーさせることは大事なことでこの 2 点は自己反省点であり選手達に申し訳なく思う。

3 位決定戦では延長の末の勝利。選手みんなが力を出し切った勝利だけにその感慨もひとしおだった。ロッカールームで涙したことが思い出される。生涯に残る決して忘れることのできないとてもいい涙だった。



佛光盃開会式



トロフィー



トスアップ

## III 普門高校を指導して

10 月 1 日に高雄に入った。チームに大歓迎され恐縮する。初対面の選手達の表情は明るく嬉々としていたように思う。

コーチは前途有望な新進気鋭の指導者である。それだけに今こそ多くのことを学んで欲しい。さらに飛躍するよう大きな期待を寄せて以下に書き留めたい。内容によっては厳しい指摘をした。取捨選択して欲しい。コーチの成長をさらに期待しての自分からの激励メッセージでもある。



HBL 優勝の喜び



## 1. 強化体制とコーチング

チーム強化には申し分ない環境であり、物心両面でサポート体制が確立しているのには驚嘆に値する。これほどまでも強化体制が整い支援応援しているチームは日本にはない。それだけに期待に応えなければならないコーチの使命と責任は大きい。恵まれた環境でのコーチングに結果は求められる。それは至極当然のことであり、指導者としてやり甲斐のあるチームであると思う。

指導者の資質は選手達の成長を育むに重要なファクターのひとつである。その資質は多面的であるが、意欲、分析力、伝達力の3点を挙げたい。意欲は向上心・研修欲であり、分析力は情報収集・スキル解析・戦力分析能力、そして伝達力は人格を前提に、「心」と「体」を動かす的を射た内容を瞬時に纏め簡潔明瞭に伝える力である。更に言及すれば、言行一致、計画性、公平性の是非がその資質を問うものであると考える。とすれば現コーチには熱い強い情熱ときめ細かな分析力、そして選手にいかにわかりやすく理解させるかという伝達力を持っている。ただコーチの話は長い。いい話をしても長過ぎるとかえって伝わらない。もう少し短ければさらにいい話になり、選手の頭脳に残ると思われる。

## 2. 山形遠征

山形の厳しい寒さは11月から2月までの4ヶ月に及ぶ。その間、山形の選手達は寒さと戦いながら無心にボールを追いかけている。高雄の暑さより数倍も山形の寒さが厳しい。日本遠征先にあえて山形を選んだコーチの意図はその厳しい環境の中から普門の選手達が何を学ぶかにあった。

帰国後まもなく頼会長出席のもと山形遠征の総括ミーティングを開いた。遠征での課題を確認して、その対策を議論した。HBLまで2週間に迫っている。2週間の練習如何で戦力は変わる。大会に臨むコーチの指導指針が明確になりとても有益なミーティングになったことは申すまでもない。頼会長の意向で設定されたミーティングが好成績を残す一因になった。

普門が学んだことは、まず日本選手の忍耐強く我慢強い精神面ではないか。山形の選手の我慢強さはその環境が育てている。何事にも諦めない粘り強さにつながっている。勝負に必要な精神である。技術的には、どの相手もディフェンスが強かった。山形銀行には得点を獲らせて貰えなかった。東北の高校チームも厳しいディフェンスだった。一方、普門のディフェンスの甘さは際だった。オフェンスではシュート力の差が顕著に見られた。特に3Pシュートと2Pシュートはストップジャンプシュートの確率に普門と大きな違いがあった。併せてミスの少ない堅実なプレーをされては付け入る隙がない。コーチが遠征で一番学んで欲しい強い精神力、正確なシュート、堅実なプレーを選手達は肌で感じたものと思われ、遠征の意義は大きかった。



山形銀行 & 普門



蔵王スキー場にて

## 3. HBL を戦って

大会を捉えた感想である。思い違いがあるかもしれない。そこは繰り返すが将来のあるコーチのため、普門チームのためと理解していただきたい。

### ーHBL ベスト8の戦いー

2月21日～28日に台北体育館で開催された8チームによるリーグ戦についてである。大

会前評価は6位であった。普門のベスト4進出には大半のメディアは予想していなかった。その前予想を見事覆し第2位の成績で終える素晴らしい大会になった。初戦の淡水戦は最後まで諦めず粘り強く戦いゲーム終了残3秒での逆転勝利には多くの関係者に感動を与えたものと思われる。また北一戦は終始集中して戦い抜き今大会ベストゲームであった。2位の結果に大きな拍手を送りたい。一方課題も残った。その幾つかを指摘したい。

### (1) 各ピリオドの終わり方

各ピリオドの終わり方で勝敗が左右される。反省すべきプレーが2点あった。ひとつは南山戦の前半の終わり方である。25対28で3点負けていた。残20秒。普門攻撃でペイイが3Pシュートを放ちそのシュートは外れる。それを南山が得点に結びつけ5点差で終了した。正しくは残3秒までしっかりボールをキープして普門のシュートで終わるべきであった。3点差のまま終わるか、1点差もしくは同点で前半終えていたかもしれない。後半逆転して救われたが少なくとも3点差で終えるべきであった。

もう一つは苗栗戦のゲーム終了残15秒でシンユのシュートである。シュートは入って結果6点差の勝利になったが、シュートは放つべきでない。もし外れて速攻を出されたなら2点差になり勝負の行方はわからなくなっていた。15秒間ボールキープして4点差の勝利を選択すべきである。

このように一例ではあるが各ピリオドの終わり方は練習やゲームで指導したが生かされていない。時間と得点は日常練習から表示して意識付けすることが大切である。

### (2) ポストマンのボールのもらい方

ポスト内でシールしているティンティンとシンユに対するパスが何度もミスになった。パスナーのパス技術が未熟であることもミスの一因であるが受け手のポストマンのスタンスに指導の余地がある。ボールとリングを結んだ線(インライン)に対して受け手のポストマンのスタンスが垂直でパスをもらう。2人はインラインに平行にシールしていることによってディフェンスに守られミスになっていた。

### (3) スクリーンプレー

スクリーンプレーが生かされていない。正確でないからである。スクリーナーの肩とユーザーの肩をブラッシングしていないことによってディフェンスに守られている。丁寧にしかも厳しくスクリーンしなければならない。すべてのゲームでのスクリーンプレーは甘かったが、特にエンドラインからのスローインプレーでは厳しくなければチャンスはないし5秒オーバータイムになる。

### (4) マンツーマンディフェンスのプレッシャー

全ゲームに指摘できるが、マンツーマンディフェンスが厳しくなかった。南湖戦の3Pとジャンプシュートを守れなかった。ハンズアップして間合いを詰めるという基本的なディフェンスができなかった。また南山戦、苗栗戦の第2ピリオドは1-2-2のゾーンプレスでなくオールコートマンツープレスでも良かったのではないか。ゾーンプレスに対する慣れもありうまく対応されていた。下位の2チームに苦戦した要因でもある。

### (5) ゾーンディフェンスのリバウンド

2-3ゾーンの真ん中に立つシンユのリバウンドに大きな課題が残った。シンユは人をスクリーンアウトしてリバウンドに対応していることは認めるがゾーンでのリバウンドは人ではなくボールに反応すべきである。いずれにしろティンティンとシンユはリバウンドに対してボールへの反応が遅いのが気になる場所である。

### (6) ミスプレー

全員に指摘できることであるが、ボールハンドリングやドリブル技術の向上とともに、ストップ→確認→判断→プレーの基本が習得できていれば少なくともつなぎのパスミスはなくすることはできる。1年生ガード陣のミス無くさないで強豪チームに勝利はない。ミスを恐れず果敢にプレーすることは大事なことであるがそれにしても簡単にボールをなくし相手ボールにしていることはもったいない。

### (7) プラスマイナスゼロのプレーヤーの評価

淡水戦のアポは7分間の出場で得点こそなかったがリバウンドにからみミスもなかった。チームが安定するにはこのようなプレーヤーは欠かせない。淡水戦のアヤはそれに加



えて 3P を 2 本決めて逆転のきっかけを作った。淡水戦の勝利はこの 2 人の仕事が大きく評価すべきである。と捉えるとあとの 6 ゲームの 2 人のプレータイムをもう少し与えてもよかつたのではないかと考える。

#### (8) 全員バスケット

スターティング 5 人（ティンティン、ページュン、シンユ、モンシン、ペイイ）にアヤ、ユンハン、アポ、ピーシェン、キュウの 10 人でゲームプランを立てるべきであると思われる。特に苗栗戦、滬江戦の選手起用に配慮が欲しかった。すべてのゲームに当てはまらないかもしれないが、現在の普門の選手を客観的に捉えて自分が考えるベストゲームは基本的に 10 人で戦うことである。11 番目のリンチェンも最終戦の残 3 分だけであったがプレーチャンスはもっとあったのではないと思う。もちろん選手起用はコーチの専決事項であることは理解しているが、控えプレーヤーのモチベーションを考慮しての采配を期待したい。

#### (9) 上級生の使い方

上級生をもっと信頼していいのではないか。ポジションやプレースタイルが違うが一定の基準をもって 1 年生と上級生とのバランスを考慮すればさらに戦力アップにつながるのではないと思われる。

#### (10) 笑顔の意味

自分は笑顔でプレーしようとゲーム前に話した。笑顔は緊張感解放に効果がある。しかしミスした選手の笑顔はよくない。周りの選手が笑顔でミスした選手を励ますのは必要な笑顔である。それにミスしたあとはもう少し謙虚になるべきである。表情態度からは不遜さが見受けられたのは自分だけではないと思う。

#### (11) 高校生に集中

中学生帯同は諸般の事情からまた応援体制からいいと思うが、HBL 期間中はコーチの負担軽減も考慮して高校生に集中した方がいいと思われる。ゲームのなかつた 25 日の練習は高校生に集中力がなくまた明日から後半戦に臨むにあたり高校生にエネルギー感や一体感がなかつたように思われる。事実、南山、苗栗、滬江の 3 戦の内容はミスが多く、またフリースローは入らず集中力のないプレーが多かつた。淡水、北一に素晴らしい勝ち方をしていながら下位の南山、苗栗に辛勝では情けない。その一因に 25 日の練習にあつたと思わざるをえない。コーチが中学生にディフェンス練習や 1 対 1 を指導していたがあつた状況はリンに任せればよかつたのではないか。コーチは高校生の集中力を切らさないよう付き添うべきであつたと指摘したい。

#### (12) ハドル(Huddle)を組む

ゲームには自チームの流れか相手の流れか必ず波がある。相手の流れのときに最少失点で乗り切ることができるかが勝敗を左右する。チャージタイムアウトは回数が限られている。そこで大切なのが自分達で流れを変える。ゲームでは 5 人でハドル(円陣を組んでコミュニケーション)をとる姿勢である。南湖戦、滬江戦は終始相手の流れであつた。このときハドルを声掛けするのはティンティンとページュンである。練習ではアヤがその役割を担う。この姿勢を強く求めたい。

### 4. 今後の練習について

常にゲーム状況で練習すべきである。練習はゲームのための練習であり、練習のための練習ではない。そのようにならないように対応しなければならない。そのためにも幾つかの提言をしたい。毎日小さなことを改良していけば、やがて大きな成長になる。それは明日ではない。すぐに起こるわけではない。だがいずれ大きな進歩がみられる。

#### (1) 練習開始の円陣

練習終わりには円陣を組み反省点及び連絡事項等を述べているが、練習開始時も同様に円陣を組むことを薦めたい。選手の掌握（遅れたり休む時はその理由）、練習の狙い、内容を簡潔に伝達し、意思統一して練習に入る。

#### (2) 練習時の装飾品

手首（ミサンガ）や頭（プラスチックカチューシャ）等ゲームでは厳禁である。練習も

ゲームと同じ状況と捉えるならそのように対応すべきであると考え。台湾ならではあると感じた。

### (3) 練習開始後の個人的所用は原則的に禁止

練習が開始されてからトイレ、靴紐やテーピング直しで入れ替わり練習を中断する選手が何度も見受けられる。しかも開始直前まで十分な時間がある中での行動である。ゲーム中はトイレに行けない。ゲーム中の意識を強く持って練習すべきである。

### (4) 練習時のペアリングの解消

どのチームも2人組になっての練習が多い。そのとき普門は決まって同一ペアで練習しているが、ゲームではいろいろな選手とのマッチアップになることを考えればペアを決めないで練習する方がベターだと思われる。また決めたペアでの練習では弱い選手は強くなるが強い選手は強くならないと思われる。少なくともそれぞれのポジションには複数の選手がいる。まずはポジション間でペアを入れ替えてもいいのではないか。1対1の練習では特にそうすべきである。

### (5) 集中した練習

どのような練習であれ、すべての練習は集中してやるべきであり、ダラダラ感を解消すべきである。バスケットボールゲームは40分の単位時間内での得点の多寡で勝敗が決まる。従って効率性が求められる。それには多くの練習内容を組み、一つの練習は短時間にする。また時間や本数等でのプレッシャー練習を多くすることが集中につながるのではないか。練習メニューは少ないように思われる。さらに気になるのが水分補給である。腰をおろして水分をとるのは改めるべきと思う。このような水分補給は世界で台湾だけではないか。

### (6) ミスプレーの指摘

ミスプレーはその時その場で指摘すべきである。練習時のミスがゲームに出る。ゲームでミスを出さないようにするには練習中にミスをなくす努力が必要である。ゲーム中はミスを指摘しない方がいいが、練習時には厳しく指摘した方がいいと思う。またミスプレーは自分のミスとして捉え他人に転嫁しない。普門の選手はほとんど他人に転嫁している。しかも表情に出している。

ミスプレーはパスミスやキャッチミス、シュートミスだけではない。実はファールもミスプレーとして捉えて欲しい。そう捉えているコーチは世界的にも多い。個人ファールで退場し、チームファールで相手にフリースローを与える。これほど大きなミスはない。ファールと併せてトラベリングやダブルドリブル等のバイレーションの自覚を練習段階で厳しく持たせる必要があるのではないか。

### (7) 状況判断練習

状況判断練習が少ないように思われる。選手が判断してプレーすることがとても大事である。インサイドワークを鍛えるべきである。ゲーム状況を設定し、ゲームをイメージして練習する。例えば1対1ではドリブルの回数を制限するとか、シュートはジャンプシュートに限定するとか等ゲームに通用する力・プレー・技術を身に付けるべきと考える。

### (8) ディフェンス重視

桜花学園はディフェンス練習に多くの時間を割いている。勝利には必要不可欠の絶対要素である。桜花のそれはハーフコートディフェンスの強化である。普門のオールコートプレスディフェンスは確かに有効であったが、有効性を吟味する必要がある。前提にはフルタイム(40分)可能な個人体力と個人体力の限界はチーム体力(10名)で補完することになる。しかし常時トラップはギャンブル的要素が内包しており、強いチームにはバックコートでボールを奪うことは困難であり、突破されると簡単に相手に得点を許す。ひいてはオフェンスエネルギーへの欠如となりそれはページェンやガード陣のシューターへの影響が大きい。ハーフコートディフェンス強化を基にチェンジングディフェンスに活路を見出すことも検証する必要がある。

### (9) リバウンド力

ディフェンス重視でチーム作りを進めると相手シュートの確率は低下する。そこで問われるのがディフェンスリバウンドである。リバウンドの数量的価値について平均身長1cm

の差はリバウンド 2.5 本→10cm 差は 25 本差になり、リバウンド 1 本は 0.9 点→25 本差は 23 点差になる。従ってリバウンド差がダイレクトに得点に反映する。淡水や滬江の高さのあるチームに勝ち切るにはディフェンスリバウンド力が重要である。リバウンドは気持ち。リバウンドを獲る意欲。ボールに向かう心意気がとても大事。それがなければリバウンドを制することはできない。リバウンドを制すればゲームを制すとも言われる。リバウンドの重要性を再認識して欲しい。

#### (10) シュート力

得点の取り方はいろいろあるが、普門に不足しているのは中間距離でのジャンプショットである。併せてスリーポイントショットが欲しい。ジャンプショットは相手のチームディフェンスを機能させない個人の力での得点である。

1 対 1 の練習ではジャンプショットでしか攻めないとか条件付けしての練習も効果がある。普門の 1 対 1 はドリブルし放題、ほとんどリング下でシュートしている。このような 1 対 1 はゲームでは 1 対 2、1 対 3 になり通用しないことを理解すべきである。ジャンプシュートで攻められない守れない理由もここにあるものと思われる。

#### (11) ポストマン

いわゆるリングを背にするプレーヤーでありセンターポジションのプレーヤー、オフセンス力には欠かせない存在である。その能力はペイント内で得点ができる。得点できなくともボールキープができる。得点できなくともペイント内アシストができる。得点できなくともキックアウトができる。ティンティンはこちらの能力を有しているが他のセンター陣にはその能力は不足している。

#### (12) 体力

体力は絶対必要である。体力なくしてはバスケットボールのゲームにならない。問題は体力の付け方である。バスケットボールの練習を通して体力を養成することを望みたい。ランニングやダッシュはオフシーズン期間の体力作りでの内容であると思われる。

#### (13) コンディショニング

メンタルコンディショニング、スキルコンディショニング、戦術コンディショニング、ヘルスコンディショニングの調整ができて大会に最高のパフォーマンスが発揮できる。走らせ過ぎてオーバーワークにならないように怪我に注意して休養を挟みながら練習すべきである。コンディション調整に気配りして欲しい。その点では HBL に臨む直前 1 週間の調整はうまくいったと思う。

### 5. 全体課題

#### (1) 個人を特別視しない

女子チームを指導するに特に留意すべきことである。それは指導者がそう思っていなくても周りの見方であることを考えなければならない。具体的には一部の選手を可愛がり過ぎていないか。その選手もかえって負担になっていないか。選手の将来を考えれば厳しく接するべきであり、また上級生にはチームを支えてもらわなくてはならない。チームの中心は最上級生であり上級生である。ゲームで活躍するかしないかの選手ではない。ゲームにおける下級生の活躍には大きな拍手を送りたい。しかし基準のある平等性・公平性について今 1 度一考すべきである。

#### (2) ルール厳守

ある選手が連休解散前日に帰省した。全員で目標に向かう姿勢はまず全員で練習すること。全員参加の練習は基本的なチームルールである。そのようにならないように面倒なことを避けないで事前に毅然と対応すべきである。

#### (3) アシスタントコーチの活用

役割分担して責任を持たせるべきと思う。中学生特に 1・2 年生の練習内容はアシスタントコーチに考えさせていかがか。前述の通り繰り返しになるが HBL 期間中の中学生の練習はリンに任し、コーチは高校生に集中する。日常練習においても考慮すべきことと思われる。

#### (4) 痛みに強くそして痛みに配慮

台湾人は痛みに弱い。大袈裟である。もちろん痛みは本人しかわからないが、それにしてももう少し強くなる必要があると感じている。自分のことで恐縮であるが、右肩盤断裂しながら佛光大学を指導した。帰国後 8 月 20 日に手術をして 1 ヶ月の入院のあとリハビリもできないまま 10 月 1 日に台湾に再度来ることになった。今も痛みがあり夜も眠れないほどである。しかし痛みは自分しかわからない。従って痛みは外に出すものでないと考えている。外に出して同情をもらっても痛みの解消にならないからである。

#### (5) すべての人々から愛され応援

それには明るく元気に一生懸命にプレーすること。ひた向きにプレーする姿は感動を与え応援される。選手のプレー態度や表情を見ればわかる。このことは練習時から身につけなければならない。また一番身近な親の応援支持を得ることは選手の頑張りを引き出すポイントになる。親はゲームしか見ない。その親に元気に頑張っている姿を見てもらう。もちろんプレータイムがない選手もいるがそれはゲーム状況でわかることである。

#### (6) 個の力

対峙する 2 チーム間の戦術、体力がイーブンであればとなると個の力が勝利の条件である。1 対 1 でシュートを決める。フリースローをしっかりと入れる。ターンオーバーをしない。リバウンドを獲る。厳しく守る。果敢に攻める。プレッシャーに動じない等々、これらは正に個人の力である。チームプレーではない。戦術は関与しない。個の力が戦力アップに連動することは申すまでもない。普門の個の力がトップレベルに達しなければ優勝はあり得ない。普門が優勝を狙うには、もっともっと個のレベルアップが必須である。

#### (7) 中学生強化

今後の普門の強化を考えると中学生強化をどうするかに尽きると思う。現 3 年生 6 人は戦える。事実結果も出している。性格がいい。懸命に取り組む姿勢がいい。申し分ない将来が楽しみな 3 年生である。しかしその 3 年生が高校に進学したあとに残された中学生チームの戦力は厳しい。基礎基本から時間をかけて地道に積み上げるしかない。来シーズンはゲーム経験を積みませ結果は問わない。2 年計画になるだろうか。コーチングの手腕が問われるのが中学生強化である。

#### (8) リクルート

チーム力の 70% は優秀な選手をリクルートするかにかかっている。桜花の井上先生は優秀な中学生のリクルートのため日本全土を駆け巡る。中学生強化は小学生の発掘、高校強化は中学生の勧誘である。小学生は運動能力の高い選手や身長が伸びそうな選手、中学生は既に実績のある活躍している選手をいかに普門に勧誘できるか。発掘と勧誘そして育成はチーム戦力を決める重要なコーチの仕事である。またそれを支える周囲の協力支援も欠かせない。

### IV 普門に望むこと

普門の指導者としてどうあるべきか。選手達には次のことを指導すべきであると考え。

#### 1. 何を指導すべきか

選手の競技力は心・技・体で構成される。そして心が技と体をコントロールしている。心なくして体は動かない。やる気がなければ成長はない。依ってやる気の育成はどの指導者にも求められる大きな課題である。特に指導の対象が低年齢であればあるほどずっとスポーツを継続していくときのエネルギーとなる「やる気の生起と形成」が指導者の使命であり、それには主体性をどう持たせるかがポイントになる。

#### (1) 自立する力

自ら自立ということに自覚促すべきである。自主練習の取り組みがないように思われる。指示されたことだけ練習する。もっと自主的に自分の短所を修正する練習態度が欲しい。

#### (2) 戦う力

淡水のように長身者のいるチームと戦わなければならない。身長差の克服は絶対課題であることは言うまでもないが、このハンディをどのようにして克服しなければならないか。まず、リバウンド、ボディチェック、ポジション争い、インサイドシール等バスケットに必要な「体の当たり」に対して負けない力をつけることである。当たり前のようであるが、

この当たり前のことを自分の意志で継続できる選手、チームが淡水と戦えるチームであり、それには相手に対してどんな時にでも立ち向かう力（勇気）を持つことである。

### (3) 凌ぐ力

凌ぐ力には、格上チームに対して「勝利を勝ち取る」という強い心構えと意思が必要である。勝負強い選手、勝負強いチームになるための技術を追求するとともに、強豪チームに対して乗り越える力をつけなければならない。メンタルに弱い選手が多いように思われる。

### (4) 課題抽出とその解決

普門が優勝するには現状何が課題になっているかをまず抽出する。その解決策として、計画(Plan)、実行(Do)、評価(Check)、見直し(Action)というサイクルを実践する必要がある。共通理解得るためにスタッフ関係者一同による会議形式をもって議論することが望ましい。情報共有の仕組みの構築である。

## 2. ゲームプラン

ゲームに勝つために必要な個人の基本技術の向上は必須であるが、チームの戦略戦術のゲームプランを構築する必要がある。コーチは日頃からゲーム結果を分析している。ゲーム分析による勝敗を決する要因（シュート率、リバウンド支配率等）が明らかになり、対戦相手の特徴を把握したうえで戦略・戦術を考え、戦いの準備すること、それがゲームプランである。

### (1) オフェンス

普門のオフェンスでは、80点以上の得点を獲ることを目標にしたい。具体的な数値についてシュート確率はFG45%で、その内訳は2P50%、3P40%、FT85%である。さらに攻撃目標回数は80回、総得点は80点であり、その内訳は2Pが試投40本成功20本、3Pが試投20本成功8本、FTが試投20本成功17本、T0が14回以内におきたい。

バスケットボールは確率の競技であることを認識し、ファーストブレイク、アーリーオフェンス、セットオフェンスの「メリハリ」をつける。単に速く攻撃し、攻撃回数を増やすことが普門にとっての最善の攻撃ではない。特にリバウンド獲得数とディフェンスのピックアップ対応が速くなってきていることからリバウンドからのファーストブレイクはそう期待できるものでない。そこでアーリーオフェンス（セカンダリーブレイク）、ディフェンスが強い状態にセットされていない状態での得点である。ハーフコートオフェンスはスクリーンを利用した得点、スペースを作り、カットして飛び込むプレー、ドライブからインサイドとアウトへの合わせプレー等で得点する。普門にとって3Pシュートと中間距離からのジャンプシュートの試投数とその確率を上げることは重要であるが、ティンティンがインサイドで多く得点できたことや不安定感は否めないがシンユの1対1の力は明るい材料となった。今後はインサイドとアウトサイドの得点バランスを考えながら、何としてもペイジェンの勝負強い3P以外のシューター（中間距離のジャンプショットで得点がとれる）を育成しなければならない。

#### ① ブレイクの組み立て

アウトレットパスを高い位置に出すことによってボールを速くフロントコートに運ぶ。ただし、パスの距離が遠すぎないようにする。スリーレーンを作りアウトナンバーで、レイアップショット、2Pジャンプショット、3Pショットの順で得点を狙う。

#### ② アーリーの組み立て

スリーレーンでアウトナンバーができていない状態であれば素早くアーリーオフェンスに入る。スリーレーンのウイングの選手はコーナーまで走りきることによってディフェンスを下げ、トレーラーがトップでシュートを狙う。最終的には組織的なアーリーオフェンスに入っているが速さだけでなくタイミングがポイントになる。また、オンボールスクリーンを使用したアーリーオフェンスは効果的であると思われる。

#### ③ ハーフコートオフェンスの組み立て

ハーフコートオフェンスではマンツーマン、ゾーン共に、スペーシング、ボールと人の動き、スクリーンの使用、カッティング、タイミングによって組み立てる。基本的なフリ

ーランスオフenseを持つことが望ましい。スペースを作りオンボールスクリーンやフリースクリーン、バックスクリーン、スリップレーなどの2対2や3対3の組織的な攻撃の中から1対1を仕掛けることである。

マンツーマンオフenseはワンガードかツーガードか。併せてシングルポストかダブルポストかを決め、次にチームオフenseをどう組み立てるか。そしてナンバープレーとスローインプレーを何にするかである。ゾーンオフenseはベーシックオフenseとナンバープレー、そしてスローインプレーをどうするか、マンツーマンオフense同様にコーチのアイデアが必要になる。

## (2)ディフェンス

ディフェンスでは、55点以下で抑えることが目標である。それには1対1のボールマンプレッシャーと徹底したチームディフェンスである。特に身長差でハンディのある普門にとってインサイドディフェンス（淡水のハイロー対策やローポストトラップ等）は緊急課題のディフェンスである。簡単にバスケットの近くでボールを持たせないように押し出し、ヘルプサイドは寄りを速くし、1個のボールをチームで守る。また現在はどのチームもいいアウトサイドシューターがいることからディフェンスの運動量を増やして対応したい。どのチームに多用されているウイングやトップでのオンボールスクリーンプレー（主にピック&ロール）に対する対策は必要不可欠である。

HBLではゾーンディフェンスとゾーンプレスからマンツーマンは機能していたと思うが、普門にとって大きな課題であるディフェンスリバウンド対策は重要である。いずれにしろ普門が優勝するためにはディフェンス強化とリバウンド対策は欠かせない。ハーフコートではこれまで以上に厳しいディフェンスを求めなければならない。特にマンツーマンディフェンスはまだまだ甘いと思う。ゾーンディフェンスはこれまで機能した2-3 マッチアップゾーンに1-2-2と2-2-1のプレスディフェンスをさらに進化させる必要がある。次年度を考えるならゾーンディフェンスのシフト変更、チェンジングディフェンスの活用等トライすべきである。

## 3. 一貫強化

一貫強化はまず年代に即した最も適した指導内容を指導することである。その考え方に個人づくりがあり、中学・高校のそれぞれの段階で個人の能力を育て高めることが一貫指導の出発点である。そしてその指導過程において、例えば目標像をイメージしたときに「ウエンのインサイドワーク」や「ページュンのシュート」ができる選手となれば選手達に理解が得られ易いものと思われる。実際にこのような個人づくりに関する課題が提示できれば中学生強化に繋がり、多大な時間はかかるとも確実に競技力向上になるものと思われる。

普門の中学高校強化が佛光大学の強化に連動することは申すまでもないが、こと進路となれば難しい問題が山積している。そこはひとつひとつその課題をクリアして何としても佛光大学強化まで繋げていって欲しい。チーム戦力は選手の能力によって左右される。小学生の能力の高い選手をリクルートしその選手達の競技力を中学そして高校で堅実に伸ばし大学に繋げる。理想の強化システムを普門中学→普門高校→佛光大学で実現して欲しいと切に望む。

## V まとめ

### 1. 選手

#### (1)やるべきこと

- ①努力すること惜しまない。
- ②準備することを怠らない。
- ③明るく、元気に、一生懸命に取り組む。
- ④目標に向かって一丸になる。
- ⑤自立で勝利を目指す。
- ⑥多くの人から応援される選手になる。
- ⑦多くの人に元気を与えられる選手になる。
- ⑧多くの人から目標とされる選手になる。
- ⑨爽やかで、ひたむきな選手になる。

#### (2)具体的目標

- ①体力（専門・総合）
- ②速さ（オフense）
- ③粘り（ディフェンス）

- ④対応（すべて）      ⑤弱点をなくす。      ⑥利点を生かす。  
 ⑦責任を果たす。      ⑧自己に厳しく。      ⑨学習力をつける。

## 2. チーム

### (1) 目標

- ①HBL 優勝

### (2) 具体的目標

- ①攻撃回数アップ（80回以上/1game）  
 ②プレッシャーディフェンス  
 ③リバウンド獲得数アップ（40本以上/1game）  
 ④ターンオーバー数ダウン（14回以下/1game）  
 ⑤得点力アップ（80点以上/1game）



## VI おわりに

頼会長との出会いが異国の地で貴重な学びの場となりました。多くの方との出会いに縁を感じます。頼さんとの縁に心から感謝し、「千載一遇、一遇千載」に喜び、「We are family!」を実感しています。

—学んだこと—

### 「多一個朋友、多一条路」

友達が一人多くなれば、開ける道が一本多くなる。また、その逆に、一本の道を開けば、多くの友人が増えるのも事実である。まさに、国際交流、異文化交流の狙いを示唆する表現であると思われる。

### 追記(2020)：

- ・2016年4月帰国する前に中国語に翻訳し、頼会長、廖コーチ、スタッフに提出。
- ・渡台初年はHBL(台湾高校選手権)第4位、2年目と3年目はHBL連覇。4年目第3位。



HBL 普門優勝の瞬間



廖コーチとネットカット



HBL 連覇