

バスケットボールチームを強くするための十二条件 — 十二条件の中の六条件に関して —

元炳善*

Twelve Conditions for Making a Basketball Team Stronger - Six Conditions out of Twelve Conditions -

by
Won Byung Sun

(Received October 31, 2010)

Abstract

The aim of this paper is to demonstrate six conditions out of twelve conditions(CO12) which are necessary for a team to be stronger in basketball. CO12 is a set of conditions which should be acquired and utilized by coaches, staffs, and players, and should be optimized for a team in order to make the team stronger. There must be trial and error even adopting and accepting CO12; however, executing CO12 patiently and taking a long view of a team's future lead the team to win in basketball games

1. はじめに

強いバスケットボールチームを作るための条件に関しては様々な先行研究や著書がある。松浦ら⁹⁾は、判別関数及び重相関法を用いたバスケットボールのスキル(28.9%)、バスケットボールの知識(21.8%)、体格(13.5%)、機能及び運動能力(13.2%)、感覚と協調性(12.2%)、感覚と反応(12.2%)、感覚器と機能(4.4%)、の7要因を抽出している。ここで述べる論旨の六条件は松浦らのバスケットボールの知識及び感覚と協調性に関係がある内容と考えられる。しかし、バスケットボールチームを強くするためにはその他に多くの要因が存在する。例えば、米沢¹⁵⁾は、コーチのための勝者の哲学において多くの要因を挙げているし、豊島ら¹²⁾は、バスケットボールのショットの正確さに及ぼすボール初速度と投射角度の影響に関するバイオメカニクス的研究を行っている。

バスケットボール競技は団体競技であるため、チーム全体の協力和組織力が重要である。これらを踏まえた上で、個々人の能力を最大限に生かし、最高のパフォーマンスを実行させることが必要である。

競技において優れたパフォーマンスを実行するためには、監督・コーチ・選手などが同一の意識と目標を持って、毎日の練習に取り組む事が大切である。

目標を達成するためには、厳しい条件がいくつか立ちはだかるが、チームが丸となり努力し続ける事が大切である。

目標を実現するためには決意を持って取り組むことで達成できる可能性が高くなると考える。ここではその可能性を現実的なものにするために、次の六条件を挙げることにした。

2. 研究目的

今回は技術や体力ばかりでなく、精神面・社会面(チームづくりやメンバー内の協力)などこれまで筆者が進めてきた勝利を掴むための内容¹⁴⁾を整理し提言する。すなわち、自身のゲーム経験と実践に基づいてチーム及び選手を育成し、チームを強くするための六条件を提案することとした。これらは筆者を含む多くの指導者にとって今後のチームづくりに役立つものと考えられる。

3. 方法

研究の方法としてこれまで、筆者が考えて来たバスケットボールチームを強くするための十二条件の中から、

* 東海大学熊本教養教育センター講師

六条件を選出し考察することとした。ここでは十二条件をCO12と名づけた。

その内容は、

- (1) CONCENTRATION (集中力)
- (2) COURAGE (勇気)
- (3) CONFIDENCE (信頼・信用)
- (4) CONDITIONS OF FACILITIES (環境とその条件)
- (5) COMMUNICATION (伝達・協力)
- (6) COMBINATION (個人並びに共同戦術)
- (7) COMBAT (闘争心・競争心)
- (8) CONTROL (抑制力・調整力)
- (9) CONTACT (接触)
- (10) CONSISTENCY (忍耐力・誠実さ)
- (11) CONSIDER (思考力)
- (12) COMPLEX (固定観念・恐怖心) である。

今回は(1)から(6)までの条件を考察し、残りの条件については、今後さらに研究を進めたい。

なお、筆者のこれまでの監督としての実績は、2007年世界ユニバーシアード大会(於：タイ・バンコク)日本代表コーチ、2006～2007年学生日本代表チームのコーチ、1997～2010年全九州学生代表チーム監督、1997～2006年福岡県成年男子チームコーチである。

4. 考察

ここに述べる六条件は、これまで筆者が勝利を掴むため、監督としての経験と試合実践の中から精神面・社会面の範囲内から抽出したものである。上記の項目について考察すると以下ようになる。

4-1 CONCENTRATION (集中力)

競技において集中力は重要な要素の一つであると考えられる。松浦⁹⁾は、バスケットボールスキル及び知識、体格、機能及び運動能力、感覚と協調性の次に感覚と反応が重要であると述べている。このことは、感覚と反応が少なくともバスケットボールチームの強さに影響を与えていると考えられる。筆者は反応の速さは集中力と関係が深いと考える。また、技術や体力養成の課程においても同様に、集中力が必要であると考えられる。バスケットボール競技において勝つためには、1クォーターから4クォーターまで集中力を途切れさせてはいけない。

筆者がアンダー24の日本代表コーチとして2007年8月世界ユニバーシアード大会(於：タイ・バンコク)に出場した際、準々決勝日本対韓国戦で日本が第2クォ

ーターまで同点であったものを第4クォーターで逆転し、1点差で勝利した。その時の選手に対するアドバイスは、ボールに対する集中と守備に関するヘルプディフェンスの内容であった。もちろん集中力ばかりがすべてではない。集中する一方で試合全体を把握する能力も必要であろう。

これは後述するゲームセンスと思考力にも関係がある。いずれにしても、勝利を掴むためには、日頃から集中力を高める訓練が求められる。

4-2 COURAGE (勇気)

競技においては、勇気と度胸が不可欠である。松田⁷⁾は、TSMI 競技動機調査表の17項目の中で、失敗不安の要素を挙げている。九州など地方の大学バスケットボール事情は、高校から大学に進学する時、能力が高い選手は関東の大学を高い割合で進学するため、地方の大学では優秀な選手層が薄い傾向にある。このため地方の予選を勝抜いて全国大会に出場した時、緊張と不安を抱くケースが多く見受けられる。すなわち、それらは勇気と度胸に影響を与える要素と考えられ、選手が持っている技術をほとんど発揮できずにいる場合が多く見受けられる。勇気と度胸を持つことは、最良のパフォーマンスに影響を与えると考える。これらを解決するためには、より一層の試合経験と訓練が求められる。そのような環境にあってコーチは、選手に勇気を奮い起こさせるさらに優れたアイディアなどが求められる。

4-3 CONFIDENCE (信頼・信用)

競技では監督・コーチ及び選手同士が信頼・信用し合い、お互いが信頼できる環境を作る必要がある。細川¹²⁾は、スポーツ新シリーズ・バスケットボールの中で、監督・コーチが選手に信頼されていることは絶対的な条件であると述べている。

選手は監督を信頼し、作戦や指示に従う。選手は監督の作戦によって相手チームを制圧できると信じるしかない。万が一、味方選手がエラーをしても、監督やチームメイトがそれをカバーできるような信頼関係を築いておくことが大切である。監督や主将はエラーした選手を叱責するばかりではいけない。岩崎⁹⁾は、ジュニア選手に対するメンタルサポートにおいて心理評定及び行動分析の項目を挙げており、その中でTAIS特性不安調査結果から、失敗やミスをすることが心配になりリラックスできず落着いたプレイができない選手がいることを述べている。叱責されると極度に萎縮する者がおり、プレイ

が乱れ結果として相手チームに有利なゲーム運びをさせることとなる。ひどい場合はエラーをした選手から監督や他の選手が恨みをかい、チーム破滅に陥るケースもある。一方徳永¹¹⁾は、行動意図と態度の関係についての研究で、週二回以上のランニングを実施している群では、行動意図・行動に対する態度・行動の結果についての信念・他者の期待に対する信念に各々積極的・肯定的態度や信念がみられたと述べている。選手の態度は監督・コーチの指導意欲とも関係があるため、お互いが信頼関係を築くことも重要である。良好な関係を保てば多くのプレイに対処できる心の準備と精神面の安定が生まれ、それが勝利への原動力となるであろう。伊藤⁹⁾は、スポーツにおける原因帰属様式の因子構造とその特質の中で、スポーツの継続した実施には自己の能力に対する自信と、努力によって結果を統制できるという自己認知が重要であると述べている。

すなわち、信頼及び信用はチームワークの基本であり、勝利にとって密接な関係を持っていると考える。重要なことは、お互いが頭でいくら理解しても日常の訓練によって裏付けされていなければならないということである。そうしなければとっさの場合に正しくプレイできないであろう。

4-4 CONDITIONS OF FACILITIES (環境とその条件)

厨ら⁶⁾は、生涯スポーツの社会学の中で施設設備の重要性について述べている。また、吉川ら¹⁶⁾は、屋内スポーツ施設環境評定尺度開発のための基礎的研究の中で、競技種目の異なる施設利用者間の評価差について分析検討し、バスケットボール部員と他の競技者との間に総合評価を含む大半の項目で評価の違いは認められなかったと述べている。このことは、スポーツ社会学と競技スポーツとの違いはあるが、スポーツの効果を高めるという意味では環境条件に大きな差があるとは考えない。以下にバスケットボールにおける環境条件に関する内容について論述するが必要な要素であることを意味するものである。

(1) 天候と試合 (気候・温度・湿度)

日本国内においては、九州のような暖かい地方の選手が冬場に東京や北日本で試合をする場合、寒さのために体が思うように動かず正しい動きができないことが多い。国際試合では地域が広いいため、なおさら天候差が大きいため厳しい戦いとなるケースが多い。これらに慣れておくことも重要

である。

(2) バスケットボールコート照明

コートによっては暗い体育館やフロアの反射び日差しが直接入るなど照明状況は様々である。多くの照明環境に対処し日頃のプレイを実行しなければならない。

(3) 観衆

国際試合では国の政策・宗教及び文化など観衆の状況は異なる。観衆の応援方法としてラップ、音楽、口笛など様々見られマナーも異なる。相手選手への声援が高ければ高いほどよい結果が得られないこともあるであろう。監督や選手はそれらに対する対処法も考えていなければならない。

(4) バスケットボールのリングとバックボード

国や地域によってはバックボードのプラスチック素材が国やメーカーによって異なり、ボール反発が違っている。また、リングはスプリングのあり・なしによって違いが生じ、ダンクシュートの方法にも影響を与える。微妙な金属や取り付け方法の違いによってプレイ感覚が狂ってくる。選手はこれらも対処しなければならない。

(5) 体育館の状況

体育館新旧、清潔の度合、コートの数、ゴールポストの設定、24秒タイマーやゲームクロックの配置などはゲーム運びに影響を与えることが多い。

(6) フロアーコンディショニング

フロアの滑り具合、ボールバウンド、硬度、クッションなどは体育館によって様々である。

(7) ゲーム中のアナウンス

国や地方によっては試合中のアナウンスがゲームに影響を与えることが多い。静かにゲームが運営される場合もあれば、高いボリュームでエキサイティングに選手の反則や得点をアナウンスし盛り上げようとする会場もある。なれない選手はこのようなことにも影響を受けないよう訓練が求められる。

(8) ソーシャルサポート

これまで選手を支えてきた家族・恩師・チーム

メイト、その他地域や団体のサポーターは選手個人にとって無視できない存在である。それらの支援があつてこそ混乱に打ち勝つ力も湧いてくるというものである。

すなわち、上記に論じた環境条件は、勝利を掴むための必修条件と考える(The conditioning for success)。どんな環境に対しても対応できる経験と精神的能力を高めておくことは必要不可欠であろう。

これらのことを考慮し、最高のパフォーマンスが出来るよう実践的訓練が求められる。

4-5 COMMUNICATION (伝達)

Vaughan Thomas¹³⁾ はバスケットボールにおけるコントロール原理の中で、コミュニケーションの重要性を述べている。また、Dale Hanson¹⁴⁾ は社会性すなわち、チームワークの重要性について論じている。監督が選手に行う伝達は言葉ばかりとは限らない。作戦版に図示したり、ジェスチャーを交え様々な方法を用いている。それを受けてコーチやマネージャーも伝達の一員に加わることになる。選手間においても、主将やガードの司令塔役が伝達に加わることも多い。監督の選手に対する伝達は、ゲーム中はもちろん、練習の過程においても必須条件の一つである。これら伝達は、勝利を勝ち取るという目標達成のために必要であり、攻撃・防御面に極めて重要な役割を果たしていると考ええる。

攻撃面(Offense)では戦略や戦術などをジェスチャー及び目(Eye)の合図によって伝えたり、防御面(Defense)ではHelpやSupportによるチームメイトへの伝達を行うが、石垣³⁾ は、運動中の視覚機能について心理的視野の変化及び眼生理学的な機序について、心拍数が140—150拍/分以上になる強度では、約10%程度の視野狭窄がおきくと述べている。すなわち、目の機能はすべてのプレイにとって極めて重要である。

これら伝達は、日頃の練習で習慣化し訓練しておかなければならない。多くの未熟な選手はこれら伝達が不十分で、誤解や不満・不安を抱くケースも見受けられる。不満や不安を持つと伝達がさらに乱れ、チームワークが取れなくなり勝利の可能性も低くなる。すなわち、伝達はお互いのプレイや信頼に関係があるので極めて重要な内容となる。ベンチにいる選手は、いつ自分が交代するか予測が付かないわけであるから、進展する戦いを十分理解し、交代した際の即実行に備えなければならない。

4-6 COMBINATION (個人並びに共同戦術)

松田⁸⁾ はスポーツと競技の心理の中で、戦略とは個人またはチームを勝利に導くための方法であると述べている。

守りの戦略にはゾーンプレスやマンツーマンディフェンスなど数多くあり、これら戦略を成功させるために、2対2や3対3スクリーンなどプレイを成立させる戦術が必要となる。戦術の中には個人戦術と共同戦術があるが、嶋田¹⁰⁾ は、個人戦術を成立させるものとして以下の項目を挙げている。ボール・ハンドリング、シュート力、リバウンド・ワーク、パス・ワーク、ドリブル・ワーク、オフェンスの動き、ディフェンス動き、1対1、長身選手の動き、リズムの10項目である。優れた共同戦術では、選手同士の呼吸を合わせる事が大切で、これにより相手を打ち破る援助となる。重要なのは選手同士の信頼感を高めることであり、普段の練習で質の高い練習を数多く行なうことが大切である。

5. まとめ

以上、バスケットボールのチームを強くするための条件について、先行研究を参考にしながら考察してきた。これまで筆者がバスケットボールの監督として実践してきた実績を基に六条件を挙げてきたわけであるが、重要な項目であると考ええる。いまだ未解決な内容も残しているため、今後実践を積み重ねながらさらに研究を続けたい。

謝辞

本研究にあたっては、本学総合経営学部米澤久先生と大川康隆先生に多大なるご助言・ご指導を賜りました。ここに深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) Dale Hanson, Basketball, Prentice-Hall, Inc. 73-75, 1973
- 2) 細川磐、スポーツ新誌ルーズ・バスケットボール、不味堂出版、161-163、1979
- 3) 石垣尚男、視覚機能に及ぼす身体運動の影響、体育学研究、Vol. 34、第3号245-253、1989
- 4) 伊藤豊彦、スポーツにおける原因帰属様式の因子構造とその特質、体育学研究、Vol. 30、第2号159、1985
- 5) 岩崎健一、ジュニア選手に対するメンタルサポート、平成15年度熊本県体育協会スポーツ医科学委員会

紀要、NO. 19、70 - 72、2003

- 6) 厨義弘、大谷善博、三本松正敏、生涯スポーツの社会学、学術図書出版社、44 - 56、1997
- 7) 松田岩男、スポーツ選手の心理的特性に関する研究、日本体育協会スポーツ医・科学研究報告、1、3、1981
- 8) 松田岩男、藤田厚、長谷川浩一、スポーツと競技の心理、大修館書店、114 - 134、1986
- 9) 松浦義行、中村栄太郎、バスケットボール・プレイヤーの適正予測に関する研究、体育学研究、Vol、19、第2号85 - 86、1974
- 10) 嶋田出雲、バスケットボールのトレーニング、大修館書店、115 - 191、1980
- 11) 徳永幹雄、多々野秀雄、橋本公雄、金崎良三、スポーツ行動の予測因子としての行動意図・態度・信念に関する研究、体育学研究、Vol、25、第3号179 - 190、1980
- 12) 豊島進太郎、星川保、池上康男、バスケットボールショットの正確さに及ぼすボール初速度と投射角度の影響、体育学研究、Vol、26、第3号243 - 244、1981
- 13) Vaughan Thomas, Basketball Techniques & Tactics, National Book Store. Inc. 219-221, 1972
- 14) 元炳善、TRY PASSING GAME OFFENSE (DVD)、T&H、第一巻～第三巻、
- 15) 米沢久、コーチのための勝者の哲学、平成10年度熊本県体育協会スポーツ医科学委員会紀要、NO. 19、12 - 31、1998
- 16) 吉川政夫、菊池真也、里美悦郎、松本秀夫、今村義正、竹之内保、成田明彦、積山和明、屋内スポーツ施設環境評定尺度開発のための基礎的研究、東海大学スポーツ医科学雑誌、第6号98 - 106、19