

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| Title | バスケットボールの構造・機能 |
| Author | 嶋田, 出雲 / 渡辺, 一志 / 萩田, 亮 |
| Citation | 大阪市立大学保健体育学研究紀要. 34 卷, p.13-21. |
| Issue Date | 1998 |
| ISSN | 0474-795X |
| Type | Departmental Bulletin Paper |
| Textversion | Publisher |
| Publisher | 大阪市立大学保健体育研究室 |
| Description | |

Placed on: 大阪市立大学学術機関リポジトリ

Placed on: Osaka City University Repository

バスケットボールの構造・機能

嶋田出雲, 渡辺一志, 荻田亮

—Structure and Function in Basketball Game—

Izumo Shimada Hitoshi Watanabe Akira Ogita

キーワード：バスケットボールの指導、基本、練習課題、チェック・ポイント

攻撃法・防御法の組み立て

(平成10年11月20日受付)

はじめに

近年、スポーツ技術指導の有効性を探る目的で、技術やフォーム分析が進み、バスケットボールの研究分野でも多くの技術分析が実施されて、技術の改善にそれなりの成果を上げている。しかし、バスケットボールの指導者が、選手づくり、チームづくりと取り組むときには技術分析の側面だけでは解決されない。選手づくり、チームづくりを進める上で、まず第1にバスケットボール競技のルールや技術、ゲームの内容、歴史的な背景、将来の展望などバスケットボール競技の概要を明確に理解する必要がある。第2には、指導する選手やチームの特性を把握する必要がある。第3には、練習の効率性、合理性、効果性である。その実現のためには、豊富な知識を踏まえて、選手に何と何を為すべきか（スコープとシーケンス）、また重要なものは何かという主要課題を明確に把握することが望まれる。

家づくりでは、①構造 ②機能 ③快適さの3要素が主要課題であり、①土台づくり（基礎）、②大黒柱づくり、③梁づくりが不可欠の要因となる。

成功的なバスケットボールの実践指導となるには、家づくりと同様に、一体何がゲーム展開の①基盤、②基軸、③原動力、④働きとなるのかを把握する必要がある。

しかしながら、今日までこの視点での研究報告は、国内外どこにも見当たらないのが現状である。

そこで、本研究は、バスケットボールの本質、特性の研究に続いて、バスケットボールの実践力を構成している要因、あるいは、大きく支配している要因は何であろうか、バスケットボールの構造・機能を分析することによって、それらを明らかにすることを目的とした。

1. バスケットボール・ゲーム展開の構造（その1）

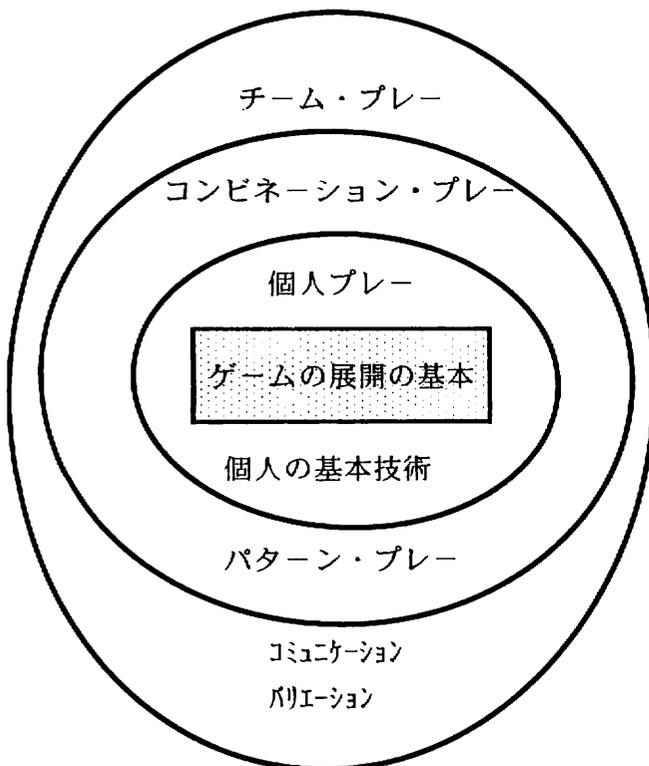
多くのバスケットボール選手は、技術をプレーすることは知っているが、ゲームをプレーすることを忘れている。格好のよいプレーをしようとすることは技術をプレーすることである。しかし、ゲームが終わって、さて結果を見ると希望通りという人はほとんどいない。この人達はまず技術が悪かったことを考え、ゲーム展開が悪かったことに考えが及ばない。いかなるタイプやスタイルに対しても確実に目的を達成することはゲームをプレーすることである。

バスケットボールのゲーム展開を構成しているのは何か、ゲームの展開はゲームの基本を基盤としていくつかのパターン・プレーの組み立てによって構成され、パターン・プレーはいくつかの技術の組合せによって成り立っている。また、ゲーム

の展開はいくつかのコンビネーション・プレーの組み立てによって形成され、コンビネーション・プレーはいくつかの個人プレーの組合せによって形成されている。その成功は、それらのコミュニケーションとバリエーションの高さに関係している。この関係を図に示すと以下となる。

2. バスケットボール・ゲーム展開の構造（その2）

バスケットボールのゲームは、コート中央センター・サークルで審判のトス・アップを選手がタップした瞬間から始められ、前半20分間、後半20分間の一定時間、縦15mと横28mの限られた立体空間の中で、敵と味方5人ずつの選手が1つのボールを中心に、自由奔放に動きまわり、ボールをまわしてゴールに挑戦し、得点の相対比を争うが、ゲームの展開の仕方を観ると一つの法則を発



「ゲームの展開力」

(図1) 「ゲーム展開の構造図」(その1)

見することができる。

ゲームでは、選手がどんなレベルの技術を持しようとも、選手のレベルに関係なく、原則的には、オフェンスとディフェンスは、「g o a n d b a c k」一方から他方への連続往復運動が行なわれ、リバウンドを中心として、オフェンスとディフェンスは交互にプレーが展開される。つまり、1「オフェンス」→「リバウンド」→「ディフェンス」という連続、2「ディフェンス」→「リバウンド」→「オフェンス」という連続である。

バスケットボール・ゲームでは、この循環から離れることはできない。即ち、バスケットボール・ゲームはこの循環（サーキュレーション）を軸として展開していく。このサーキュレーションの良否によって、バスケットボールのレベルの高さが決定される。このことから次の事項が分かる。

- (1) オフェンスの力（得点を増大する能力）
- (2) ディフェンスの力（失点を少なくする能力）
- (3) リバウンドの力（ボールを獲得する能力）
- (4) トランジションの速さ、巧さ（攻防の切り替えの能力）

以上の結果、この4つの部分が、ゲーム展開の大きな4本柱となる。このサーキュレーションを好循環させるためには「リバウンドを確実に獲得すること」「ミス・プレーをしないこと」「連続得点の回数を増すこと」また、「連続失点の回数を少なくすること」である。この反対に、「リバウンドが獲得できない」「ミス・プレーをする」「連続得点ができない」「連続失点が続く」とマイナス循環となる。

3 バスケットボール・ゲーム展開の構造（その3）

次に、バスケットボールが成立する最小単位は

何か、消去法によって構造分析すると、バスケットボールは、最小単位として、小さなコートとボール、それにバスケットボール・リングと2人のプレーヤーによって成立する。このことから次の事項が分かる。

- (1) ボールを奪う能力（リバウンド・ボール、ルーズ・ボールの獲得の能力）
 - (2) 1対1のシュート能力（1対1を1対0にするフェイント、ピボット、ドリブルの能力）
 - (3) ボール保持者に対するディフェンスの能力
- 以上の結果、この3つの能力がバスケットボール・ゲームでの最重要な能力となることが理解される。

4 バスケットボール・ゲーム展開の構造（その4）

またバスケットボールの正規のコートをより大きく広げること（地域拡大法）によって構造分析すると、別の重要な技術が発見される。つまり、広いコートでは、ボールを保持した地点から直接シュートすることは不可能となる。そのため、シュート・エリアまでボールを運ぶための技術（手段）が必要となる。そして、ボールを運ぶためには最小2人のプレーヤーが必要となる。このことから次の事項が分かる。

広いコートでは、1対1の攻防の能力に他の選手を活用する能力、「1対1+1」の能力が必要となる。つまり、

- (1) ボール保持者とボールを持っていない選手の2対2の攻防の能力とボール運びの能力が重要となる。（2対2を2対1にする動きの能力とパス・ワーク、ドリブルの能力が必要となる）
- (2) ボールを持っていない選手の攻防の能力

(ボールを受ける能力、ボールを持たせない能力、攻防のフットワークの能力が必要となる)

- (3) オフェンスからディフェンスへ、ディフェンスからオフェンスへの切り替えの能力である。

以上の結果、バスケットボール・ゲーム展開には、この3つの能力がさらに必要な能力となることが理解される。

以上の構造分析から、バスケットボールの基本をまとめると次のようになる。

バスケットボールの基本

- ① リバウンド・ボール、ルーズ・ボールを獲得する技術。
- ② 1対1のシュート技術。
- ③ フェーク、ピボットの技術。
- ④ 1対1のドリブル・ワークの技術。
- ⑤ 2対2の動きの技術。
- ⑥ 2対2のパス・ワークの技術。
- ⑦ アウトナンバーリングの技術。
- ⑧ ボール保持者に対するディフェンスの技術。
- ⑨ ボールを保持していないプレイヤーに対するディフェンスの技術。
- ⑩ トランジションの技術。

5 オフェンス展開の構造

<1> オフェンス・プレー展開の構造

バスケットボールのオフェンス・プレーは、味方がボールを保持した瞬間から始まり、ボールを失うまで攻撃活動は続行できる。オフェンス成功の過程を分析すると、一般に、大きく次の4つの部分(局面)、「起・承・転・結」に分割される。

- (1) ボールの獲得、保持する局面。「起」

(2) シュート・エリアまでボールを確実に運ぶ局面。「承」

(3) シュート・チャンスを作る局面。「転」

(4) シュートして得点する局面。「結」

つまり、バスケットボールの1回の攻撃が成功するためには、この4つの局面がミスすることなくスムーズに終決することが要求される。

<2> オフェンス・プレイヤーの動きの構造

プレイヤーは基本的には四方八方コートの中を動くことができるが、バスケットボールのオフェンスでは、プレイヤー5人がバック・コートからフロント・コートまでバランスよく、コートを有効に使う攻撃を展開する必要がある。そのためには、プレイヤーの動き方が問題となる。プレイヤーの動き方、動きのコースを分析すると、一般に、プレイヤーの動きはゴールとボールの位置を軸として次の4つに分けることができる。

- (1) ゴールに向かって走る動き。
- (2) ゴールから離れる動き。
- (3) ボールに向かって走る動き。
- (4) ボールから離れる動き。

そのため、ゲームでは、選手個々の位置と動きのバランスが重要となる。

<3> オフェンス・プレイヤーの役割の構造

オフェンスを有効に、効率よく成功させるためには、プレイヤー5人の動き、役割が重要となる。攻撃を有効に展開する時のプレイヤーの主な役割は、次の5つに分析される。

- (1) ボール保持者の1対1シュートの動き。
- (2) リバウンドに参加する動き。
- (3) ボール保持者への合わせの動き。
- (4) フォローの動き。

(5) 味方の動きを助ける動き。

以上、この5つの「動きのバランス」が攻撃展開の基本となる。

<4> オフェンス・プレーヤーの位置取りの構造

次に、オフェンスの展開をスムーズに展開するためには、プレーヤーの有効な「動き」と「位置取り」(動き)が重要な問題となる。

バスケットボール・オフェンス・プレーヤーの基本的な攻撃ポジションの配置を分析すると、

- (1) ボール・ポジションを中心に「三角形」(ブランチ)を形成するのが基本となる。
つまり、ボールを中心として、45度と90度の位置取り、「鶴翼の陣形」(トライアングルの原則)である。
- (2) 次に、ゴールサイド・ポジションとボールサイド・ポジションの確保である。
- (3) 次に、プレーヤー間の距離間隔は、基本的には、「不即不離」の関係をとる位置取り(等間隔の原則)である。
- (4) 最後に、プレーヤーの「拡散」(ブランチの原則)と攻撃目標への「集中」(目的の原則)のための位置取り。(ディフェンス・プレーヤーの分散を計ると同時に、攻撃ポジションの可能性の増大をねらう位置)

以上が攻撃展開の基本的な位置取りの基本となる。

<5> パッサーの動きの構造

バスケットボール・オフェンスでは、パッサーの動きが攻撃展開に大きく影響を及ぼす。そのため、パッサーの動きも重要な問題である。次に、パッサーの動きをバスケットボールの技術的な視点から分析すると次のようになる。

(1) カット・インの動き

(2) トレールの動き

(3) ポジション・チェンジの動き

(4) スクリーンの動き(インサイド・スクリーン、アウエイ・スクリーン、ダウン・スクリーン、リアー・スクリーンなど)

(5) クリアアウトの動きなど。

パッサーは、動き方(動きのコース)の種類とその動きの意図をよく理解し、防御の状況とチーム・メイトの位置を把握して、目的にあった動き方を選択(オプション)する能力が必要である。

<6> プレーヤーの動きの内容の構造

ゲームの場面では、常に、「複雑性」「選択性」「目的性」に囲まれており、選手にとって問題となるのは、瞬間、瞬間に最適な動きが望まれる。「役割による動き」「意図のある動き」が選手に要求される。つまり、味方がボールを得たという刺激を受けた瞬間から、各選手は動きの可能性の中から1つの動きを決定しなければならない。ここで各選手の動きの可能性の数を分析すると次のようになる。

- ① その場に止まるか、
- ② 前方に動くか、
- ③ 後方に動くか、
- ④ 左方向に動くか、
- ⑤ 右方向に動くか、
- ⑥ 前方右斜め方向に動くか、
- ⑦ 前方左斜め方向に動くか、
- ⑧ 後方右斜め方向に動くか、
- ⑨ 後方左斜め方向に動くか、

以上、最大9つの動くコースがある。しかし、選手のポジションによってはそれより数は少なくなる。

- (1) ガードとセンター（コート中央の位置の場合）の動きの可能性は9つある。
- (2) フォワード（45度の位置の場合）とピポット・マン（ローポストの位置の場合）は、6つ。
- (3) コーナーマンの場合は、4つの可能性がある。

チーム全体の5人の選手では、次に起こる運動や対応する運動の数は天文学的な数になってしまう。そこで、選手はチーム・プレーの基本原則や基本的な動き方、意味のある動きの数々を理解する必要がある。ここで、プレーヤーに望まれる意図のある動きを紹介すると次のようになるだろう。

- ① 地的優位なポジションを占めるための動き。
- ② 数的優位なポジションを占めるための動き。
- ③ 相手ディフェンスの壁を突き破る動き。
- ④ 味方のために道、空間をあける動き。
- ⑤ おとりの動き。
- ⑥ 味方選手の動きを助ける動き。
- ⑦ 相手ディフェンスの状況を見分ける動き。
- ⑧ ボールを受けるための動き。
- ⑨ リバウンド・ボールを獲得するための動き。
- ⑩ ボール保持者をサポートする動き。
- ⑪ 相手ディフェンスの逆襲に備える動き。
- ⑫ 相手ディフェンスの連絡を困難にする動き。
- ⑬ 相手ディフェンスをいなす、または、かわす動き。
- ⑭ 相手ディフェンスの盲点をつく動き。
- ⑮ 味方の2人、3人のコンビネーションにより相手を打ち負かす動き。

<7> 動きと働きの構造

バスケットボールでは、プレーヤーがコートの中で、同じ状況の下で、同じ目的のある動きをして

も、有効な動きとなる場合とそうでない場合が存在し、動きに良否がある。この動きの構造を分析すると次の7つのパターンが存在する。

- ① 動きのコースの良否。
- ② 動きのタイミングの良否。
- ③ 動きの順序の良否。
- ④ 動きのスピードとパワーの有無。
- ⑤ 動きの足運びと手の使い方の良否。
- ⑥ スタート前の動作と動きの良否。
- ⑦ 動きの連続・変化の能力の有無。

などである。

<8> 攻撃プレーヤー5人の配置の構造（攻撃体制）

攻撃プレーヤー5人がコートの中で占める位置取り（攻撃体型）は、攻撃の展開の出発点となる。チームの戦術的なプレーヤー5人の配置は、ポストを中心として、

- (1) シングル・ポスト、4アウト、システム
- (2) ダブル・ポスト、3アウト、システム
- (3) トリプル・ポスト、2アウト、システム
- (4) ダブル・スタック
- (5) ノー・ポスト

に区分される。一般的な5人の配置は、基本的にプレーヤー個々の能力とコーチの考えによって決められるが、① 1・3・1体型、② 1・2・2体型、③ 1・4体型、④ 2・3体型、⑤ 2・2・1体型などがある。

<9> 攻め方の順序についての構造

攻撃のシステムやスタイル、パターンは、攻撃法の組み立ての主要部分をなすものであるが、攻撃法が成功するためには、多くのシステムや攻めのパターンを知っているだけでは駄目である。そ

れを有効に活用するためには、攻め方の原則や攻め方の順序を理解しておく必要がある。攻め方の順序については、多くのコーチは指導されていない。

多くのチームは選手の能力を見てコーチの望む個々の攻撃システムとスタイルをもって攻撃を展開する。そして、攻めの狙いをどこにするか、どの攻め筋を選ぶかは、相手ディフェンスの状況を見て選手独自の判断で決めている。勿論これであるが、選手がどのようなディフェンスのシステムやスタイルに対しても攻めやすくするために、その手がかりを得る基本として、また、チーム・メンバーにいろいろの攻撃法を身につけさせる意味においても攻め方の順序を教える必要がある。

- ① フリーランス攻撃
- ② カットイン攻撃
- ③ スラッシュ攻撃
- ④ スクリーン攻撃
- ⑤ トレール攻撃
- ⑥ ミスマッチ攻撃
- ⑦ アウトナンバー攻撃
- ⑧ ポスト攻撃
- ⑨ インサイド攻撃
- ⑩ アウトサイド攻撃
- ⑪ ドライブ攻撃
- ⑫ コンビネーション攻撃
- ⑬ パターン攻撃
- ⑭ フォーメーション攻撃（セットプレー攻撃）
- ⑮ ゆさぶり攻撃など。

以上の中から選んで、攻める狙いを決めて攻撃を展開することも望まれる。

6 ディフェンス展開の構造

<1> ディフェンス・プレー展開の構造

ディフェンスは、チームがボールの所有を失った瞬間から始まり、ボールを所有するまで防御活動は続行される。ディフェンス成功の過程は、ボール・マンを攻撃しながら、相手を終始苦しめてオフ・バランスの状態に追込み、ゴール下を守り、得点を入れさせないでボールを獲得することである。この過程をオフenseと同様に分析すると、大きく次の4つの部分（局面）「起・承・転・結」に分割される。

- (1) ボールの進行を阻止する局面。「起」（ボール・マン・プレッシャー）
- (2) 交通線を遮断する局面。「承」（相手の動き、パス、ドリブルのコース、シュートの飛球線の遮断）
- (3) チーム・ディフェンスを組み立てる局面。「転」（マン・ツー・マン、ゾーン、コンビネーション等）
- (4) 得点を入れさせないで、ボールを獲得する局面。「結」（相手のボールをスチールする）つまり、次の6つの要素がディフェンス組立の基本となる。
 - (1) ディフェンスは、オフenseの時から防御の準備体制
 - (2) オフenseからディフェンスへの切り変えの速さ
 - (3) 帰陣の速さと陣地確保と維持の能力
 - (4) ボール保持者に対する対するプレスの強さとバック・アップの強さ
 - (5) 味方ディフェンス・マンの結合力と相手に対する反発力の強さ
 - (6) ディフェンスの最終段階は、ボールを奪って逆襲する能力

<2> デイフェンス・プレーヤーの位置取りの構造

デイフェンスの防御行動は、ボールとゴールを中心に、相手プレーヤー5人を味方プレーヤー5人の協力によって行なわれるが、消去法（デイフェンス・プレーヤーの消去）によって、デイフェンスの主要な位置と動きを分析すると次のようになる。

- (1) オフェンス・プレーヤー5人に対して、1人で守る場合には、1人のデイフェンス・プレーヤーは、ゴール下を守ることになる。つまり、このエリアが防御の重要な位置取りとなる。
- (2) 次に、オフェンス・プレーヤー5人に対して、2人で守る場合には、デイフェンスの2人は、ゴール下とボール・マンを守る。つまり、第二に重要な位置取りは、ボール保持者をしっかりマークすることである。
- (3) オフェンス・プレーヤー5人に対して、3人で守る場合。デイフェンスの3人は、ボールを中心にゴール下、ボール・マン、ミドル・エリアを分担して守る。つまり、第三番目に重要な位置取りは、ボールとゴールと結んだ直線上の真ん中の位置である。あるいは、ボールを頂点として1・2の体型、トライアングルを組むことである。
- (4) オフェンス・プレーヤー5人に対して、4人で守る場合。デイフェンス・マンの4人は、ボールを中心にゴール下、ボール・マン、ミドル・エリア、ボール・サイドの4カ所を分担して守る。つまり、第四番目の重要な位置取りは、ボールマンを頂点として、1・2・1体型あるいは1・1・2体型を組むことが理想である。

- (5) オフェンス・プレーヤー5人に対して、5人で守る場合。デイフェンスの5人は、ボールを中心に、ミドル・エリア、左右のボール・サイドを守りながら近くにいる相手をピック・アップして守るマンツーマン防御の位置取りとなる。

以上の結果、プレーヤーのデイフェンスの位置取りの基本的な条件は、次の5つとなる。

- ① ゴール下をしっかりと守る位置取り。(ゴール下を守る選手)
- ② ボール・マンをプレスする位置取り。(ボールを攻撃する選手)
- ③ ミドル・エリアを守る位置取り。(コートを中心地域を守る選手)
- ④ ボール・サイドを守る位置取り。(ボール・サイドを守る選手)
- ⑤ 相手にマッチ・アップする位置取り。(相手をマン・ツー・マンで守る選手)

<3> チーム・デイフェンスのタイプの構造

チームデイフェンスのスタイルは、次の4つのポイント①バスケットと自分、②ボールと自分、③相手と自分、④味方と自分のウエイトの置き方の比重によって種々なデイフェンスが決まるが、現在のチーム・デイフェンスのタイプ、スタイルの基本的なものは、次の3つである。

- ① マン・ツー・マン・デイフェンス(人を中心として守る)
- ② ゾーン・デイフェンス(地域を中心として守る)
- ③ コンビネーション・デイフェンス(マン・ツー・マンとゾーンを複合して守るタイプ)

<4> デイフェンス・プレーヤーの防御体型の

構造

チームがどの種のディフェンスを採用しようとも、そのディフェンスの本質は変わらない。成功的なディフェンスには、防御陣地の確保、陣地に幅と厚み、力の結集、陣形の伸縮（味方の支援）、反発力、反撃力が要求され、相手の攻撃拠点に対して進展・収縮の効率的な防御体型が望まれる。2人で守る場合には、タンデン形、3人で守る場合には、トライアングル形、4人で守る場合には、タンデン形とトライアングル形を複合した1・1・2形が基本的防御体型となるだろう。これらすべての条件を充たしてくれる理想的な防御体型の基本が、ナポレオン軍形（1・2・1体型）である。

結 び

現代のバスケットボールは、技術、プレー、戦術が多様化、高度化、複雑化しており、ゲーム展開はいろいろの基本技術と基本プレーが複雑に絡み合っており、攻撃法と防御法も、いろいろのタイプ、スタイル、パターン、リズム、ペース、テンポで展開されている。そのため、選手・チームが取り組まねばならないものが多岐にわたる。ただ基本技術を指導するだけでは実践力を高めることはできない。またあれもこれもと取り組めば、本質的な側面を忘れて枝葉末節にとらわれて、スポーツで最も重要な総合力、実践力を減ずる結果となる恐れがある。

そこで、ここで言及したバスケットボールの構造、機能をよく理解して、バスケットボールの骨格、骨組みを練習内容の重要課題にされたい。

トーナメントで卓越した技術や体力を持った者が、その能力を十分に発揮できない光景を多く見られるのは、本質、特性、構造、機能に対する認識が低いからだと思われる。

以上、本研究は、バスケットボールの効率的、効果的な指導という観点から、指導者がアプローチすべき練習の主要課題とチェック・ポイントを示唆した。

文 献

- 1 嶋田出雲 バスケットボールの構造的見地より考察したディフェンスの組み立て方について 大阪市立大学保健体育学研究紀要 19、29～35 (1984)
- 2 嶋田出雲 バスケットボールの構造的見地より考察したオフェンスの組み立て方について 大阪市立大学保健体育学研究紀要 18 9～15 (1983)
- 3 嶋田出雲 強いバスケットボール・チームづくりの哲学 大阪市立大学保健体育学研究紀要 26 1～16 (1990)
- 4 嶋田出雲 バスケットボール競技の特性の分析による選手づくり、チームづくりの主要な課題 大阪市立大学保健体育学研究紀要 28 19～28 (1992)
- 5 嶋田出雲 バスケットボールのトレーニング 大修館書店 (1980)
- 6 嶋田出雲 図解バスケットボール・ドリル 大修館書店 (1988)
- 7 嶋田出雲 バスケットボール勝利への戦略・戦術 大修館書店 (1992)
- 8 嶋田出雲 スポーツ・コーチ学 不昧堂出版 (1998)
- 9 K. マイケル マイケル・スポーツ運動学 大修館書店 (1983)
- 10 矢部京之助 スポーツの科学 ベースボール・マガジン社 (1985)
- 11 吉井四郎 バスケットボール指導全書 大修館書店 (1986)
- 12 Gene Bartow, Chuck Smithy Basketball FORUM PRESS (1978)
- 13 Bob Cousy basketball ALLYN AND BACON (1970)
- 14 John R. Wooden PRACTICAL MODERN BASKETBALL (1966)