

【原著論文】

バスケットボール競技における シュート成功率向上のための練習の検討

—ピックプレイに着目して—

藤田 将弘¹⁾, 小谷 究¹⁾, 芦名 悦生²⁾

¹⁾ バスケットボール研究室

²⁾ 流通科学大学

A study on practice aimed at increasing the rate of successful shots in basketball

—With a focus on pick play—

Masahiro FUJITA, Kiwamu KOTANI and Etsuo ASHINA

Abstract. This study intends to acquire basic data on the field of instruction by clarifying the effect that practicing pick play, which has been introduced to University men's basketball, would have on matches.

The results of this study can be summarized as follows:

1) The percentage of two-point shots by pick play was 53% in the 2010 season and 66% in the 2011 season, showing a significantly higher percentage in 2011 as compared to 2010.

2) The percentage of three-point shots by pick play was 47% in the 2010 season and 34% in the 2011 season, showing a significantly lower percentage in 2011 as compared to 2010.

From these results, it has been suggested that practicing pick play which was the subject of this study has enabled players to attempt a shot from a position close to the hoop where pick play has a relatively high success rate. From this, it can be considered that there is a possibility of improving pick play by adopting the practice used in this study, which presumably would allow players to gain a commanding position against their opponents in matches.

(Received: October 29, 2014 Accepted: December 25, 2014)

Key words: Tactics, Offense, Screen

キーワード：戦術， オフェンス， スクリーン

1. 緒 言

バスケットボール競技は、ボールの所有とシュートの攻防をめぐり、相対する2チームが、同一コート内で同時に直接相手と対峙しながら一定時間内に得点を争うゲームである¹⁾。バスケットボール競技のオフェンスについて、第18回オリンピック競技大会（東京）のバスケットボール競技日本代表チームの監督を務めた吉井四郎は「いかにしたらより多くのシュートを試みることが出来るか、またいかにしたらその成功率を高めることが出来るか、この両面の努力の成果によってゲームの勝敗が決する」²⁾との見解を示している。このように、バスケットボール競技のオフェンスでは、

シュート数とシュート成功率が勝敗に関わる重要な要素となる。本研究では、バスケットボール競技の勝敗に関わる攻撃面での要素のうちのシュート成功率に焦点をあてて検討することにした。

さて、2001年にこれまでの「自チームのプレイヤーがコート内でライブのボールをコントロールしたチームは、30秒以内にショットしなければならない」³⁾という所謂30秒ルールが、24秒ルールに改正された⁴⁾。このことにより、短時間で攻撃することができるオフェンス戦術が求められるようになった。

このような、短時間で攻撃することのできるオフェンス戦術として「ピックプレイ」をあげることができる。ピックプレイとは、「攻撃側2対2の戦術行動であ

り、ボール保持者が、1対1で攻撃をしようとしている時、あるいは攻撃できないような状態の時に、味方のプレイヤーが意図的にスクリーンをしかける（ピックする）プレイ⁵⁾である⁶⁾。ピックプレイはボール保持者（ユーザー⁷⁾）をマークするディフェンダーに対して、味方のプレイヤー（スクリーナー⁸⁾）が意図的にスクリーン⁹⁾をしかけるグループ戦術であるが、ピックプレイに対する防御策に応じて、攻撃側は瞬時に状況を判断し、次なる攻撃行動を展開しなくてはならない。つまり、ユーザーのスクリーン使用後の行動、もしくはスクリーナーのスクリーン後の行動によって、ディフェンス側との対峙を打破することができる。また、ピックプレイはボール保持者に味方のプレイヤーがスクリーンに行くことから、ボール非保持者同士のスクリーン¹⁰⁾のような他のスクリーンプレイよりも比較的短時間で攻撃することができる¹¹⁾。したがって、ピックプレイは短時間で攻撃することが求められている今日のバスケットボール競技において大変重要なオフェンス戦術であるといえる。

ここで、本研究が対象とするN大学男子バスケットボール部（以下「N大学」と略記する）のピックプレイについて概観すると、2010年の関東大学バスケットボールリーグ戦（全18試合）におけるピックプレイの成功率は37%、ピックプレイ以外のオフェンスの成功率は46%であった。このように、ピックプレイは他の攻撃と比べて成功率が低い傾向にあった。そこで、2011年シーズンはピックプレイの成功率を高めることを目的とした練習計画を立案し実行した。

これまでのバスケットボール競技のスクリーンプレイに関する研究では、荻田がインサイドおよびミドルレーンがスクリーンプレイの有効性を発揮できるエリアであるとしている¹²⁾。また岩本は、ピックプレイによって得られたシュートが可能な時間は約1.5秒前後であることを明らかにしている¹³⁾。これらの研究により、ピックプレイの活用法やその有効性については明らかにされてきたが、ピックプレイの練習の導入が、ゲームに与える影響について明らかにした研究は管見ながら見あたらない。

そこで本研究では、大学男子バスケットボールチームに導入したピックプレイの練習が、ゲームに与える影響を明らかにすることにより、指導現場における基礎的データを得ることを目的とした。

II. 方 法

1) 対象チーム

関東大学バスケットボール連盟に所属するN大学男子バスケットボール部

2) 対象試合

1. 第86回関東大学バスケットボールリーグ戦(18試合)
大会期間：2010年9月4日から10月31日
2. 第87回関東大学バスケットボールリーグ戦(18試合)
大会期間：2011年9月3日から10月30日
*10チーム2回戦の総当たり（計18試合）

3) 撮影方法

デジタルHDビデオカメラレコーダー(SONY社製, HDR-PJ760V)を観客席に三脚にて固定して撮影した。

4) 分析方法

関東大学バスケットボール連盟のオフィシャルスコアと、撮影したVTRからN大学のピックプレイを抽出し次の項目について算出した¹⁴⁾。

1. オフェンスの成功率 = (フィールドゴール成功数 + フリースロー試投数 × 0.44) / (フィールドゴール試投数 + ターンオーバー + フリースロー試投数 × 0.44)
2. ピックプレイ成功率 = (ピックプレイによるフィールドゴール成功数 + ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44) / (ピックプレイによるフィールドゴール試投数 + ピックプレイによるターンオーバー + ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44)
3. ピックプレイ以外のオフェンスの成功率 = {(フィールドゴール成功数 + フリースロー試投数 × 0.44) - (ピックプレイによるフィールドゴール成功数 + ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44)} / {(フィールドゴール試投数 + ターンオーバー数 + フリースロー試投数 × 0.44) - (ピックプレイによるフィールドゴール試投数 + ピックプレイにおけるターンオーバー数 + ピックプレイに寄るフリースロー試投数 × 0.44)}
4. ピックプレイでのターンオーバーの出現率 = ピックプレイでのターンオーバー / (ピックプレイによるフィールドゴール試投数 + ピックプレイでのターンオーバー + ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44)
5. ピックプレイによるフリースローの獲得率 = ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44 / (ピックプレイによるフィールドゴール試投数 + ピックプレイによるターンオーバー + ピックプレイによるフリースロー試投数 × 0.44)
6. ピックプレイによるフィールドゴールの成功率 = ピックプレイによるフィールドゴール成功数 / (ピックプレイによるフィールドゴール試投数)
7. ピックプレイによるツーポイントシュートの成功

率=ピックプレイによるツーポイントシュート成功数/ピックプレイによるツーポイント試投数

8. ピックプレイによるスリーポイントシュートの成功率=ピックプレイによるスリーポイント成功数/ピックプレイによるスリーポイント試投数
9. ピックプレイによるツーポイントシュートの割合=ピックプレイによるツーポイント試投数/ピックプレイによるフィールドゴール試投数
10. ピックプレイによるスリーポイントシュートの割合=ピックプレイによるスリーポイント試投数/ピックプレイによるフィールドゴール試投数

5) 統計処理

全ての値は平均±標準偏差で示した。統計的検定量の比較には統計解析ソフト IBM SPSS Statistics 19にて独立2群間t検定を用い、危険率5%未満となる場合を有意水準とした。

6) コートの名称及びエリアの分類

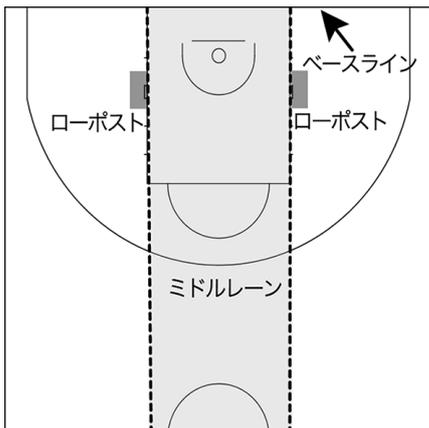


図1 コートの名称†

†日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p.337, 大修館書店, 東京, 2002より作成。

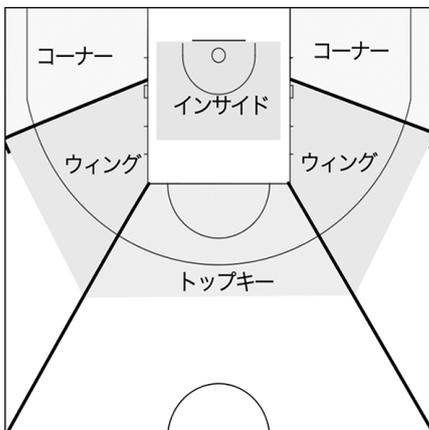


図2 エリアの分類†

†日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p.337, 大修館書店, 東京, 2002より作成。

7) 作図の表記解説

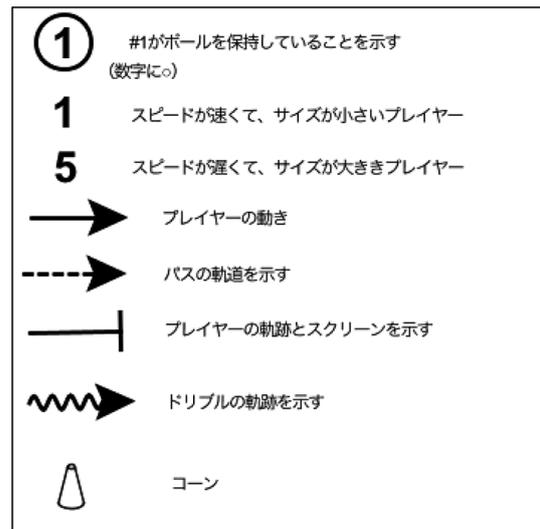


図3 作図の表記解説

8) 練習計画の立案と実行

オフェンスの戦術体系は個人戦術(1対1)を土台とし、その上に2対2, 3対3などのグループ戦術、そして、5人で行うチーム戦術という構造で形成される¹⁵⁾。ピックプレイは2人のプレイヤーによるグループ戦術であることから、ピックプレイの練習はオフェンスの戦術体系に則って、まず2対2によりピックプレイを習得させ、その後ゲームへと繋げるために、3対3, 5対5と人数を増加させて行った。

また、ピックプレイの練習はシューターらの示すバスケットボール競技における技術習熟の指導法の基本を参考にし¹⁶⁾、「イメージづくり」、「ウォークスルー」、「制約つきのディフェンスをつけた練習」、「積極的なディフェンスをつけた練習」の4段階で行った。

第1段階の「イメージづくり」では、プレイヤーにピックプレイの情報を提供することで、ピックプレイのイメージを描かせた。ピックプレイの種類、ピックプレイに対してディフェンス側はどのような防御策があり、その防御策に対してオフェンス側はどのような行動を選択できるかについて説明した。

第2段階の「ウォークスルー」では、ピックプレイを歩くスピードで行いながら確認した。ここでは、前段階での説明に加えて姿勢、視線、タイミングといった具体的な説明を加えた。

第3段階の「制約つきのディフェンスをつけた練習」では、ディフェンス側の後述するピックプレイに対する防御策を制限し、オフェンス側に防御策を知ったうえでピックプレイをさせることで、ピックプレイの習熟を図った。

第4段階の「積極的なディフェンスをつけた練習」では、前段階のディフェンス側の制限をなくし、積極的なディフェンスを行わせることでピックプレイの習熟を図った。この4段階で行なったピックプレイの実際と、第1、第2段階において描いたピックプレイのイメージとを比較させ、描いていたイメージどおりにピックプレイを行えていないのであれば、前段階に戻り原因の修正を行った。

以下に、2対2、3対3、5対5の練習における「イメージづくり」、「ウォークスルー」、「制約つきのディフェンスをつけた練習」、「積極的なディフェンスをつけた練習」の各段階の内容について説明する。ただし、第3段階の「制約つきのディフェンスをつけた練習」と第4段階の「積極的なディフェンスをつけた練習」については、2対2、3対3、5対5ともに同様の内容になるため、2対2の練習のみ内容を示した。

1. グループ戦術

(1) 2対2

第1段階「イメージづくり」

第1段階の「イメージづくり」では、以下に示した代表的な3つのピックプレイについて説明した。

①サイド・スクリーン

サイド・スクリーンは、ユーザーのディフェンダーに対し、スクリーナーがミドルレーン側からスクリーンをセットするピックプレイである。

②バック・スクリーン

バック・スクリーンは、ユーザーのディフェンダーに対し、スクリーナーがベースライン側からスクリーンをセットするピックプレイである。

③フラット・スクリーン

フラット・スクリーンは、ユーザーのディフェンダーに対し、スクリーナーがリングに背を向けてスクリーンをセットするピックプレイである。

代表的なピックプレイの説明後、これらのピックプレイに対してディフェンス側がとる防御策について以下のように説明した。

①ショー・ディフェンス

ショー・ディフェンスは、スクリーナーのディフェンダーが、ユーザーの進行方向に対して直角に出て、ユーザーをリングに向かわせないようにする。その後、ユーザーのディフェンダーがファイトオーバー¹⁷⁾し、ユーザーにマッチアップできたら、スクリーナーのディフェンダーは、元のマークマンに戻る。

②アンダー・ディフェンス

アンダー・ディフェンスは、ユーザーがドリブルを

始めたら、ユーザーのディフェンダーは、スクリーナーの後方に回り込んで再びユーザーをマークする。スクリーナーのディフェンダーは、ユーザーのディフェンダーが回り込めるようにスペースをあける。

③スイッチ・ディフェンス

スイッチ・ディフェンスは、スクリーンプレイやカットプレイ¹⁸⁾時にマークマンを交換することである。ユーザーがドリブルを始めたらスクリーナーのディフェンダーはショー・ディフェンスと同様にユーザーの進行を妨害する。スクリーナーのディフェンダーはそのままユーザーをマークし、ユーザーのディフェンダーはスクリーナーをマークする。

④トラップ・ディフェンス

トラップ・ディフェンスは、ユーザーがドリブルを始めたら、スクリーナーのディフェンダーはショー・ディフェンスと同様にユーザーの進行を妨害する。スクリーナーのディフェンダーは元のマークマンには戻らずユーザーのディフェンダーと協力して隅に追い込むか、ドリブルを止めさせる。

さらに、これらの防御策に対するオフェンス側の対応について以下のように説明した。

①ショー・ディフェンスに対する攻撃行動

- a. スクリーナーがスクリーン後インサイドへダイブ¹⁹⁾し、ノーマーク状態となる。
- b. スクリーナーがスクリーン後、アウトサイド²⁰⁾へポップ²¹⁾し、ノーマーク状態となる。
- c. スクリーナーのディフェンダーがユーザーの進行方向に対して過度に出過ぎたために、ユーザーのディフェンダーとスクリーナーのディフェンダーとの間にギャップ²²⁾が生じた場合、ユーザーはそのギャップをドリブルで割ってノーマーク状態となる。

②アンダー・ディフェンスに対する攻撃行動

- a. スクリーナーがゴール側に回り込んだユーザーのディフェンダーをブロック²³⁾して、ユーザーをノーマーク状態にする。

③スイッチ・ディフェンスに対する攻撃行動

- a. スクリーナーがスクリーン後、インサイドにポジションをとることにより、インサイドでスクリーナーとユーザーのディフェンダーとのマッチアップができる。通常、ユーザーのディフェンダーはサイズが小さく、スクリーナーはサイズが大きいプレイヤーなので、スクリーナーはインサイドで高さの有利性を利用し攻撃する。
- b. スクリーナーがスクリーン後、ウィークサイド²⁴⁾側へ動くことにより、アウトサイドでユーザーと

スクリーナーのディフェンダーとのマッチアップができる。通常、スクリーナーのディフェンダーはスピードが遅く、ユーザーはスピードが速いプレイヤーなので、ユーザーはアウトサイドでスピードの有利性を利用し攻撃する。

④トラップ・ディフェンスに対する攻撃行動

- a. スクリーナーがスクリーン後、インサイドへダイブし、ノーマーク状態となる。
- b. スクリーナーがスクリーン後、アウトサイドへポップし、ノーマーク状態となる。

第2段階「ウォークスルー」

第2段階の「ウォークスルー」では実際にコート上で歩きながらピックプレイを行い、ユーザー、スクリーナーに対して具体的な動きを説明した。ユーザーに対しては以下のように、ボール保持、トリプルスレット、ドリブル、パス、ヴィジョン、フェイクング、ブラッシングについて説明した。

①ボール保持

ボールを体から離さない。指先の感覚を高める。ボールをディフェンダーの前に安易に出さない。また、視野を広く維持し、いつでも味方の動きに対して反応できるように準備しておく²⁵⁾。

②トリプルスレット

ボール保持時には、ディフェンダーにとって脅威となるシュート・パス・ドリブルの3つを実行できる姿勢を保持する²⁶⁾。

③ドリブル

シュート、パスの2つがいつでも狙えるようなバランスのとれた構えを保つ²⁷⁾。

④パス

正確にすばやく行う。ボールが手から離れる直前でも、パスをやめることができるようにする²⁸⁾。

⑤ヴィジョン

リングを見る。味方や相手方の状況を把握する。視野の確保。

⑥フェイクング

ディフェンダーをスクリーンにぶつけるために、フェイクとしてスクリーンと逆方向にドリブルすることやピボット²⁹⁾を行う。

⑦ブラッシング

ディフェンダーをスクリーンにぶつけるために、スクリーナーと自分の肩が擦れるようにドリブルをする。

また、スクリーナーに対しては、以下のように姿勢、タイミング、アングルについて説明した。

①姿勢

肩幅よりやや広めの足幅で、つま先はユーザーのディフェンダーに向け、両膝はやや曲げ、多少押されても動かない姿勢を保つ³⁰⁾。

②タイミング

ユーザーがトリプルスレットの姿勢、ドリブルを行っている場合には、パス、シュートのできる姿勢の時にスクリーンをセットする。

③アングル

サイド・スクリーン、バック・スクリーンは、ユーザーのディフェンダーの体に対して真横から垂直にスクリーンをセットする。フラット・スクリーンはユーザーのディフェンダーの体に対して真後ろから平行にスクリーンをセットする。

第3段階「制約つきのディフェンスをつけた練習」

第3段階の「制約つきのディフェンスをつけた練習」では、まずディフェンス側のピックプレイに対する防御策を制限し、オフェンス側には防御策を知った上でピックプレイを実践させた。このことによりプレイヤーは、防御策に対するオフェンス側の対応を集中して反復させることができる。防御策を制限したピックプレイにより、各防御策にオフェンス側が対応できるようになってきた段階で徐々にディフェンス側の制限を緩和し、実戦形式に近づけた。

第4段階「積極的なディフェンスをつけた練習」

第4段階の「積極的なディフェンスをつけた練習」では、ディフェンス側は積極的なディフェンスを行い、実戦形式のピックプレイを行った。ここでは、ピックプレイの実際と第1、第2段階において描いたピックプレイのイメージとの比較を行い、描いたイメージ通りにピックプレイを行えない場合は、前段階に戻り原因の修正を行った。

(2) 3対3

第1段階「イメージづくり」

3対3におけるピックプレイでは、ピックプレイを行うプレイヤー2人に直接ピックプレイに関わらないプレイヤー1人が加わり、このプレイヤーをマークするディフェンダーによるヘルプ・アンド・リカバリー³¹⁾に対する攻撃を習得することが目的となる。

2対2で作りに出されたオフェンス側のアウトナンバー³²⁾に対するディフェンス側のヘルプ・アンド・リカバリーにより、オフェンス側は直接ピックプレイに関わらないプレイヤーを含んだアウトナンバーの状態になる。この直接ピックプレイに関わらないプレイヤーを含んだアウトナンバーを活かすためには、直接

ピックプレイに関わらないプレイヤーがスクリーン後、スクリーナーの動き出すタイミングに合わせて、スクリーナーが移動したポジションと反対のポジションへ動く必要がある。つまり、スクリーナーがスクリーン後にインサイドにダイブした場合は、直接ピックプレイに関わらないプレイヤーはアウトサイドに動き、スクリーナーがアウトサイドへポップした場合は、直接ピックプレイに関わらないプレイヤーはインサイドに動くことになる。こうした直接ピックプレイに関わらないプレイヤーのディフェンダーによるヘルプ・アンド・リカバリーに対する攻撃について説明した。

第2段階「ウォークスルー」

第2段階では、実際にコート上で歩きながらピックプレイを行い、直接ピックプレイに関わらないプレイヤーに対して以下のように、スペーシング、タイミング、合わせについて説明した³³⁾。

①スペーシング

ピックプレイを行うスペースを確保するために、ボールサイド³⁴⁾を空け、ターゲットハンド³⁵⁾をあげるなどして自身をマークするディフェンダーを引きつける。

②タイミング

スクリーン後のスクリーナーのダイブもしくはポップのタイミングに合わせて動く。

③合わせ

スクリーン後、スクリーナーが移動したポジションと反対のポジションに動く。

さらに、ヘルプ・アンド・リカバリーによって起こる、アウトナンバーを活かすためには、ユーザーがアウトナンバーの状況を瞬時に認識し、自らシュートに持ち込むのか、またはパスを展開するのかを判断しなければならない。そこで、実際にコート上で歩きながらピックプレイを行い、ユーザーに対しては、2人のオフェンス・プレイヤーと、3人のディフェンダーを視野に入れるように説明した。

2. チーム戦術

(1) 5対5

第1段階「戦術行動を与える」

5対5におけるピックプレイの練習では、直接ピックプレイに関わらない3人のプレイヤーが、ピックプレイのためにスペースをつくり、さらにディフェンス側のヘルプ・アンド・リカバリーに対してノーマークのプレイヤーをつくることのできる動きの習得が目的となる。

5対5におけるピックプレイを容易に行うためには、ユーザーの進行方向のスペースをあらかじめ空ける必要がある。また、ディフェンス側のヘルプ・アンド・リカバリーによって生じる、アウトナンバーを効果的に攻撃できるポジションをとらなければならない。そこで、直接ピックプレイに関わらない3人のプレイヤーの合わせの動きでは、インサイドのプレイヤー1人は3対3におけるピックプレイと同様にスクリーン後、スクリーナーが移動したポジションと、反対のポジションに合わせて動き、残りのアウトサイドのプレイヤー2人は、あらかじめユーザーの進行方向を空け、とどまるように説明した。

第2段階「実際に動かす」

第2段階では、実際にコート上で歩きながらピックプレイを行い、直接ピックプレイに関わらない2人のアウトサイド・プレイヤーに対しては以下のように、スペーシング、タイミング、合わせについて指導した。

①スペーシング

ピックプレイを行うスペースを確保するために、ユーザーの進行方向を空ける。その際に、他のオフェンス・プレイヤーとの間隔を5m前後とる。

②タイミング

スクリーンのセットと同時にユーザーの進行方向を空ける。

③合わせ

スペースを保つため、ユーザーが動き出しても動かないでポジションにとどまる。

さらに5対5でのピックプレイにおいても、ヘルプ・アンド・リカバリーによってできるアウトナンバーを活かすためには、ユーザーがアウトナンバーの状況を瞬時に認識し、自らシュートに持ち込むのか、またはパスを展開するのか判断しなければならない。そこで、実際にコート上で歩きながらピックプレイを行い、ユーザーに対しては、4人のオフェンス・プレイヤーと、5人のディフェンダーを視野に入れるように説明した。

3. 個人技術

ピックプレイの習得には個人差があり、個人技術の強化が必要な場合には、個別練習を行った。個別練習は、ピックプレイに対するディフェンス側の防御策を想定して行った。以下に個別練習の例を紹介する。

(1) ピックプレイの個別練習例 I

ピックプレイに対してディフェンス側がショー・ディフェンスを行ってきた場合を想定した。

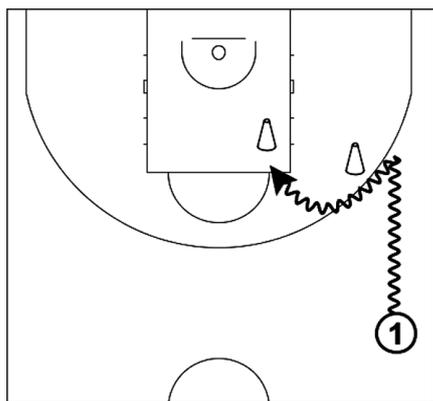


図4 ピックプレイの個別練習例Ⅰ

- ①ウイングの上部からウイング下部にドリブルで移動する。
- ②ウイングに設置してあるコーンで静止してリングに正体し、コーンをサイド・スクリーンでのスクリーナーと想定してドリブルをミドルレーン方向へ切り返してシュート。

(2) ピックプレイの個別練習例Ⅱ

ピックプレイに対してディフェンス側がショー・ディフェンスを行い、さらにスクリーナーのディフェンダーがユーザーの進行方向に対して過度に出過ぎたために、ユーザーのディフェンダーとスクリーナーのディフェンダーとの間にギャップが生じたことを想定した。

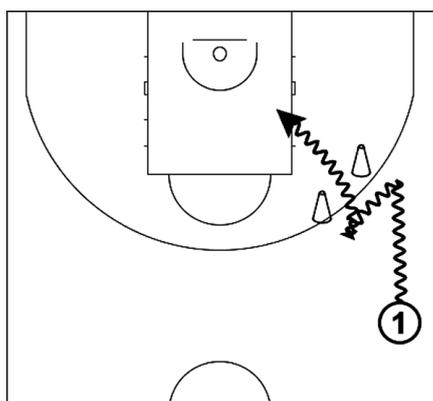


図5 ピックプレイの個別練習例Ⅱ

- ①ウイングの上部からウイング下部にドリブルで移動する。
- ②ウイングに設置してあるコーンで静止してリングに正体し、コーンをサイド・スクリーンでのスクリーナーと想定してドリブルをミドルレーン方向へ切り返して進む。
- ③スクリーナーのディフェンダーがユーザーの進行方向に対して過度に出過ぎたために、ユーザーのディ

フェンダーとスクリーナーのディフェンダーとの間にギャップが生じたことを想定して、コーンとコーンの間をドリブルで割ってゴールに向かいシュート。

Ⅲ. 結 果

1) オフェンスの成功率の比較

オフェンスの成功率は2010年シーズン44%、2011年シーズン44%であり、2011年シーズンと2010年シーズンとの間に有意な差はみられなかった。

2) ピックプレイの成功率の比較

ピックプレイの成功率は2010年シーズン37%、2011年シーズン43%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて高い値を示した。

3) ピックプレイ以外のオフェンスの成功率の比較

ピックプレイ以外のオフェンスの成功率は2010年シーズン46%、2011年シーズン44%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて低い値を示した。

4) ピックプレイでのターンオーバーの出現率の比較

ピックプレイでのターンオーバーの出現率は2010年シーズン18%、2011年シーズン12%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて低い値を示した。

5) ピックプレイによるフリースローの獲得率の比較

ピックプレイによるフリースローの獲得率は2010年シーズン4%、2011年シーズン4%であり、2011年シーズンと2010年シーズンとの間に有意な差はみられなかった。

6) ピックプレイによるフィールドゴールの成功率の比較

ピックプレイによるフィールドゴールの成功率は2010年シーズン42%、2011年シーズン46%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて高い値を示した。

7) ピックプレイによるツーポイントシュート・スリーポイントシュートの成功率の比較

ピックプレイによるツーポイントシュートの成功率は2010年シーズン43%、2011年シーズン52%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて高い値を示した。ピックプレイによるスリーポイントシュートの成功率は2010年シーズン36%、2011年シーズン34%であり、2011年シーズンと2010年シーズンとの間に有意な差はみられなかった。

8) ピックプレイによるツーポイントシュート・スリーポイントシュートの割合の比較

ピックプレイによるツーポイントシュートの割合は2010年シーズン53%, 2011年シーズン66%であり, 2011年シーズンは2010年シーズンに比べて有意に高い値を示した($p<0.01$)。ピックプレイによるスリーポイントシュートの割合は2010年シーズン47%, 2011年シーズン34%であり, 2011年シーズンは2010年シーズンに比べて有意に低い値を示した($p<0.01$)。

IV. 考 察

本研究は, N大学男子バスケットボール部にピックプレイの成功率を高める目的で実施した練習が, ゲームに与える影響を明らかにすることにより, 指導現場における基礎的データを得ることを目的としたものである。

2010年シーズンと比較して, 2011年シーズンのピックプレイの成功率は高くなった。つまり, 2011年シーズンに行ったピックプレイの練習により, ピックプレイの成功率が高まったといえよう。しかし, 2010年シーズンと2011年シーズンとで, オフェンスの成功率に違いはみられなかった。オフェンスの成功率に差がみられなかった要因として, 2010年シーズンに比べて2011年シーズンのピックプレイ以外のオフェンスの成功率が低かったことがあげられる。ピックプレイの練習では, ボール保持, 姿勢, ドリブル, パス, ヴィジョン, フェイクング, 合わせといった他のオフェンス戦術においても必要となる要素を練習する。したがって, ピックプレイの練習によって他のオフェンス戦術にマイナスの影響を及ぼすことは考えにくい。しかし, 2011年シーズンは2010年シーズンに比べてピックプレイの練習時間を増加させたことにより, ピックプレイ以外のオフェンスの練習時間が減少した。このことから, ピックプレイ以外のオフェンスの成功率の減少は, ピックプレイ以外のオフェンスの練習時間の減少によるものと思われる。ピックプレイ以外のオフェンスの練習時間の確保とともに, 練習量を減少させない効率的なドリルの考案が今後の課題としてあげられる。

ピックプレイの成功率に影響を与える要因としてフリースローの獲得率, ターンオーバーの出現率, フィールドゴールの成功率があげられる。2010年シーズンと2011年シーズンとで, ピックプレイによるフリースローの獲得率に違いはみられなかった。つまり, ピックプレイの成功率の増加はピックプレイによるフリースローの獲得率によるものではないといえる。そこで, ターンオーバーの出現率, フィールドゴールの成功率を分析すると, 2010年シーズンと比較して, 2011年

シーズンのピックプレイでのターンオーバーの出現率は減少し, ピックプレイによるフィールドゴールの成功率は増加した。これらのことから, ピックプレイの成功率の増加はピックプレイでのターンオーバーの出現率の減少とピックプレイによるフィールドゴールの成功率の増加によるものといえる。つまり, 2011年シーズンに行ったピックプレイは, ミスをすることなく, 高確率のシュートを打てる状況を作り出すことができたと考えられる。

フィールドゴールには, バスケットの真下から6.75mの距離にあるスリーポイントラインの内側からシュートするツーポイントシュートと, スリーポイントラインの外側からシュートするスリーポイントシュートがある。2010年シーズンと比較して, 2011年シーズンのピックプレイによるツーポイントシュートの割合は増加し, スリーポイントシュートの割合は減少した。さらに, 2010年シーズンと比較して, 2011年シーズンのピックプレイによるツーポイントシュートの成功率は増加したが, スリーポイントシュートの成功率に違いはみられなかった。これらのことから, ピックプレイによるフィールドゴールの成功率の増加は, ピックプレイによるツーポイントシュートの成功率と割合が増加したことによるものといえる。

シュートの成功率は, シュートを打つポジションがゴールに近いほど高くなる。そのため, ノーマークの状態, もしくはディフェンスにプレッシャーをかけられてもゴール近辺でボールを持っている状態であれば, スリーポイントシュートよりも, ツーポイントシュートを選択すべきである。このことから, ピックプレイによるツーポイントシュートの割合の増加は, ピックプレイを効果的に行えるようになったことを示すものといえよう。

上述したように, 2010年シーズンと2011年シーズンとで, ピックプレイによるフリースローの獲得率に違いはみられなかった。本研究におけるピックプレイによるフリースロー獲得は, ピックプレイに対するディフェンス側のシュートファウルを示す。シュートファウルが起りやすいのはディフェンスが密集し, タイトになるゴール近辺であることから, 2010年シーズンと比べて, 2011年シーズンはピックプレイによるゴール近辺でのシュートが増加したとはいえない。そのため, ピックプレイによるツーポイントシュートの成功率の増加は, 2010年シーズンと比べて, 2011年シーズンはピックプレイにより, ゴール近辺を除くポジションにおいて, ノーマークの状態でツーポイントシュートを打てたこと示すといえるだろう。

2010年シーズンと比較して, 2011年シーズンのピックプレイによるツーポイントシュートの成功率が増加

していることから、ディフェンダーはツーポイントシュートを防ぐために、スリーポイントラインの内側に集中し、スリーポイントラインの外側に対するディフェンスが手薄になったことが考えられるが、2010年シーズンと2011年シーズンとでスリーポイントシュートの成功率に違いはみられなかった。このことから、スリーポイントシュートの成功率はピックプレイの効果よりも、シュート力そのものに依存するものと考えられる。

以上のことから、2011年シーズンにN大学男子バスケットボール部が実践したピックプレイの練習により、ピックプレイでのターンオーバーの出現率が減少し、ピックプレイによるツーポイントシュートの成功率と割合が増加し、その結果ピックプレイの成功率が増加したと考えられる。

本研究で用いた練習を実施することは、ピックプレイを向上させる可能性があり、その結果ゲームを優位に進められると考えられる。

V. まとめ

本研究は、大学男子バスケットボールチームに導入したピックプレイの練習が、ゲームに与える影響を明らかにすることにより、指導現場における基礎的データをを得ることを目的とし、大学男子のオフィシャルゲームにおけるスコアと、撮影したVTRからピックプレイを抽出し、分析を行った。

得られた結果は以下の通りである。

- 1) ピックプレイによるツーポイントシュートの割合は2010年シーズン53%、2011年シーズン66%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて有意に高い値を示した。
- 2) ピックプレイによるスリーポイントシュートの割合は2010年シーズン47%、2011年シーズン34%であり、2011年シーズンは2010年シーズンに比べて有意に低い値を示した。

以上の結果から、本研究で用いたピックプレイの練習により、ピックプレイにおいて比較的成功率の高いリングに近いポジションでシュートを打てるようになったことが示唆された。このことにより、本研究で用いた練習を実施することは、ピックプレイを向上させる可能性があり、その結果ゲームを優位に進められると考えられる。

注記および引用参考文献

- 1) 日本バスケットボール協会編、バスケットボール指導教本、p.2、大修館書店、東京、2002
- 2) 吉井四郎、ゲームの勝敗を決するもの、鈴木敏夫編、体育科教育、p.62、大修館書店、東京、1956

- 3) 日本バスケットボール協会審判・規則部編、バスケットボール競技規則、p.32、日本バスケットボール協会、東京、1999
- 4) 日本バスケットボール協会審判・規則部編、バスケットボール競技規則、p.47、日本バスケットボール協会、東京、2011
- 5) 同上書、p.183
- 6) ピックプレイは図6に示すように、ボール保持者(ユーザー)をマークするディフェンダーに対して、味方のプレイヤー(スクリーナー)が意図的にスクリーンをしかけることにより、ディフェンス側との対峙を打破するグループ戦術である。

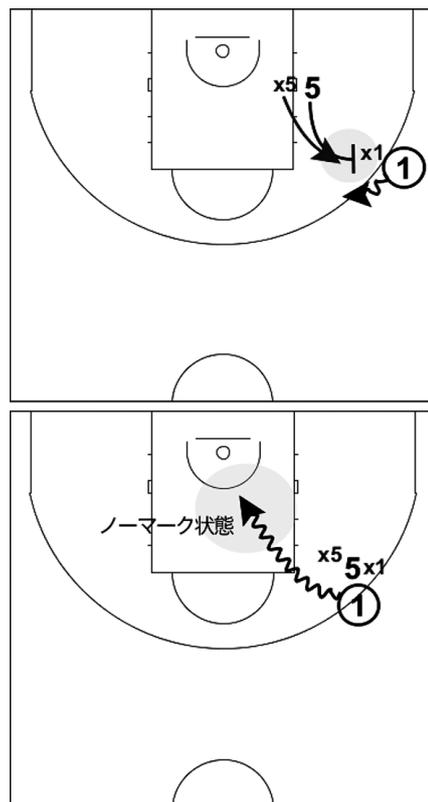


図6 ピックプレイ

1. #5(スクリーナー)が#1(ユーザー)のディフェンダーにスクリーンをセットする。
2. #1はスクリーナーの背中方向へ(ミドルレーン方向)ドリブルで攻撃をしながらディフェンスの対応を見る。
3. ×1が#5のスクリーンにかかり、#1がノーマーク状態となる。
- 7) ユーザーとは「スクリーンを利用してカットするプレイヤー」(ジェリー・クロウゼ編、水谷豊他訳、バスケットボール・コーチング・バイブル、p.550、大修館書店、東京、1997)とされる。通常、ピックプレイではスピードが速くて、体格の小さいプレイヤーがユーザーとなる。
- 8) スクリーナーとは「スクリーンをセットしたプレイヤーを示す」(倉石平、バスケットボールのコーチをはじめのために、p.233、日本文化出版、東京、2007)とされる。通常、ピックプレイではスピードが遅くて、体格の大きいプレイヤーがスクリーナーとなる。

- 9) スクリーンとは、「オフENSEプレイヤーがディフェンダーの進路を妨げるポジションを占めて、味方がオープンになることを助けるプレイ」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 550, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 10) 非ボール保持者同士のスクリーンとは「ボール保持者以外のプレイヤーが協力して, ノーマークの状態ボールをレシーブし, その後の展開を有利に運ぼうとするもの」(日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 195, 大修館書店, 東京, 2002) とされる。
- 11) 倉石平, バスケットボール困ったときの処方箋, p. 25, ベースボール・マガジン社, 東京, 2011
- 12) 荻田亮, バスケットボール競技におけるスクリーンプレーとショットの繋がり, 大阪市立大学保健体育学研究紀要, 33, 23-29, 1998
- 13) 岩本良裕, バスケットボールにおける連係プレイの分析的研究—ピックアンドロールプレーについて—, 東京学芸大学紀要第5部門, 芸術・健康・スポーツ科学, 53, 77-82, 2001
- 14) 本研究では, あらかじめオフENSE回数からオフENSEリバウンドの獲得回数を除外している。そのため, オフENSE回数は, フィールドゴール試投数, ターンオーバーの回数と, フリースロー2本とバスケットボールカウントやテクニカルファウルといった要素を考慮してフリースロー獲得回数に「0.44」(飯野貴弘, 深遠なるスタッツの世界第3回, HOOP, (9), 105, 2008) を乗じたものとの合計とした。
- 15) 吉田健司, 吉田健司のバスケットボールイチから始めるチーム作りオフENSE編, p. 8, ベースボール・マガジン社, 東京, 2011
- 16) シュテラー, コンツァック, デブラー著, 唐木園彦監訳, ボールゲーム指導事典, p. 153, 大修館書店, 東京, 1993
- 17) ファイトオーバーとは, 「スクリーンプレイに対するディフェンスのひとつ, カッターのディフェンダーがスクリーナーとカッターの間を割ってスクリーンをすり抜けること」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 554, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 18) カットプレイとは, 「オフENSEプレイヤーのある場所からある場所への移動」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 548, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 19) ダイブとは, 「飛び込ませる。故意に飛び込むこと。ペイント・エリア, また, ゴール近辺に飛び込みポジションをとること。ゴール下へ優位にポジションを取ること」(倉石平, バスケットボールのコーチを始めるために, p. 232, 日本文化出版, 東京, 2005) とされる。
- 20) アウトサイドとは, 「一般的にゴールから離れた周辺のエリア」(日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 107, 大修館書店, 東京, 2002) とされる。
- 21) ポップとは, 「飛び出す, 瞬時にディフェンスから跳ねるようにして離れるようなこと」(倉石平, バスケットボールのコーチを始めるために, p. 231, 日本文化出版, 東京, 2005) とされる。
- 22) ギャップとは, 「切れ目, 裂け目, スペース。ディフェンスとディフェンスの間のこと」(倉石平, バスケットボールのコーチを始めるために, p. 229, 日本文化出版, 東京, 2005) とされる。
- 23) ブロックとは, 「オフENSEプレイヤーがディフェンダーの進路を妨げるポジションを占めること」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 555, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 24) ウィークサイドとは, 「両方のゴールを結んだミドルラインによってコート縦に二分したときの, ボールがないほうのサイド」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 547, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 25) 日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 37, 大修館書店, 東京, 2002
- 26) 倉石平, バスケットボールのコーチを始めるために, p. 8, 日本文化出版, 東京, 2005
- 27) 日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 80, 大修館書店, 東京, 2002
- 28) 日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 88, 大修館書店, 東京, 2002
- 29) ピボットとは, 「片足を軸として固定し, ステップしながら方向を換えたり回転したりすること」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 554, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 30) 倉石平, バスケットボールのコーチを始めるために, p. 78, 日本文化出版, 東京, 2005
- 31) ヘルプ・アンド・リカバリーとは, 「ヘルプサイドのディフェンダーが, ボールに対するヘルプができるポジションをとりながら, ボールの移動によって自分のマークにすぐに戻る」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 555, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 32) アウトナンバーとは, 「有効な攻撃が展開できる場所で, オフENSEがディフェンスよりも多い人数で攻めること」とされる。(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 547, 大修館書店, 東京, 1997)
- 33) 日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 111, 大修館書店, 東京, 2002
- 34) ボールサイドとは, 「両方のゴールを結んだミドルラインによってコート縦に二分したときの, ボールがある方のサイド」(ジェリー・クロウゼ編, 水谷豊他訳, バスケットボールバイブル, p. 555, 大修館書店, 東京, 1997) とされる。
- 35) ターゲットハンドとは, 「いつでもボールをキャッチできる姿勢をとり, ボール保持者にとってパスをすべき的(ターゲット)をつくること」(日本バスケットボール協会編, バスケットボール指導教本, p. 36, 大修館書店, 東京, 2002) とされる。

〈連絡先〉

著者名：藤田将弘
住 所：東京都世田谷区深沢7-1-1
所 属：バスケットボール研究室
E-mail アドレス：fujita-m@nittai.ac.jp