

大学女子バスケットボール競技におけるオフェンスリバウンド を獲得するための戦術とその指導法 —身体の優位性を打破するために—

Tactics for Obtaining Offensive Rebounds in College Women's Basketball Games and Their Teaching Methods : Breaking the Physical Dominance

大畑 昌己 清野 宏樹

OHATA Masaki SEINO Hiroki

<要旨>

バスケットボール競技におけるラリー等の切り替えを支配する方策として長身の選手や運動能力の高い選手をスカウティングし、空中の支配権を獲得することが一般的である。そこで、低身長でもリバウンドを確保しルーズボールの獲得が必要となる。本研究は、切り替え時の攻防によるオフェンスリバウンドを焦点とした。データとして過去の試合を分析し練習法を考案し、どの選手でも取り組めるドリルを提案する。結果、オフェンスリバウンドの重要性を再認識したこと。また、身長や接触によるポジション確保に頼らず、リバウンドのタイミングを早くし、逆サイドへの移動をして獲得するアウトナンバーでの練習方法が効果的であることが示唆された。

キーワード：バスケットボール、オフェンスリバウンド、タイミング、移動、反射

I. 研究の目的

中学校・高等学校の学校体育の現場で、8領域の一つとして必須の球技の中でも、ゴール型ゲームにおける、ボール保持が一瞬にして相手側に切り替わる場面は得点へのつながりに関係なく、試合の流れが大きく変わる要素をもっており、また観ている者を引き付ける魅力をもっている。また、オープンスキルの特徴として攻防が常に変化し、外的要因である相対する敵の存在で、不安定でかつ予測が不可能な環境の中で行う競技は敵味方が複雑に絡み合う諸要因により、その分析は極めて難しい。

切り替えが多く、ルール上審判が時間を止めないバスケットボールやサッカー、ハンドボール等のゴール型ゲームにおける一つの大きな特徴として、それぞれの場面において、いかに切り替えから、自分たちのペースでゲームを支配するかが重要である。

特にバスケットボール競技においてその切り替え（ラリーやトラジションという

言葉を使う場合もある)を支配するための方策として長身の選手や運動能力の高い選手をスカウティングし、その空中の支配権を獲得していくことはバスケットボールの指導者として一般的な考え方であると理解している。しかし、小学生のミニバスケットボールや中学生、高校生の競技導入期で、かつ成長期前の選手や低身長選手たちが部活動や体育授業を通してバスケットボールの試合を行った時に、リバウンドをいかに確保するかはルーズボールの獲得技術として、指導上重要な観点の一つである。

数多くの試合を見学する中で、指導者が必ずと言っていいほどシュートが落ちたボールを自陣の支配にできなかつたり、行動を起こさなかつたりした時に、「リバウンド！」と大声を張り上げる場面を見かけたり、コーチや選手のインタビュー等の中で、「リバウンドをいかに獲得するかが勝敗の分かれ目になる。」と公言し、試合の行方を占うことが大変多い。選手側においても、リバウンドの重要性については十分に理解し練習を積んでいるが、リバウンドが必要とされる多くの攻防の切り替え場面で、リバウンド技術を確実に行ったとしても、ボードやリングとの跳ね返りやボールの回転により不確実性を伴うので、すべてを支配することは個人的にも組織的にも難しいものである。また、練習過程においても、ディフェンスリバウンドは失点や勝敗に直結する機会が多いので、多くのチームはボックスアウトを徹底し、それを速攻につなげる取り組みを基本とする傾向が強い。しかし、ラリー中におけるつなぎ練習として、オフェンスリバウンドについて細かな理論をもつチームや指導者は少ない。井上(2014)の指導書でも、直接的なボールの取り方やスタンスの取り方、リバウンド獲得後のシュートへの移行等は解説しているが、ボックスアウトと対照にあるオフェンスリバウンドの事前の取り組み方について触れているものはほとんどない。オフェンスリバウンドに対する対応の仕方も影響し、かつ、それに固執しすぎると相手側に取られた場合に、速攻を許すきっかけを与えてしまう可能性が高く(原田,1985)、その参加するしかないかの判断の見極めは非常に難しいものである。

リバウンド獲得には身長以外の様々な要素(身体の幅やジャンプ力、ポジショニング、タイミング、キャッチ技術等)が関わり、これらのどの要素も看過することはできないという先行研究も出されている(金ら,2009)。そこで、本研究は体格や能力、意欲以外にリバウンド獲得のための要素を分析し、着目点を絞っていく。公式スコアによるスタッツでは、オフェンスリバウンドとディフェンスリバウンドを足したものを数値として評価している。「リバウンドを制するチームは試合を制す」(吉井,1997)というバスケットボール界の格言通り、勝敗を左右する切り替えの攻防時におけるリバウンドボールの実際に焦点を置きながら、相手ディフェンス側の選手よりもゴールから遠い位置におかれて、不利な状況下にあるオフェンスリバウンドに的を絞り、高校から大学の女子チームを対象とした過去の試合を多角的に分

析する。そして、新たな練習方法を開発し、体育授業や部活動等の教育現場にて活用できる効果的な実践的なドリルの作成を研究の目的とした。

Ⅱ. 方法

1. 過去（平成 21 年から平成 25 年）の高校生と大学生の女子チームで、全国大会やブロック大会以上で、力の拮抗した試合を 5 試合ずつ、合計 20 チームのオフENSリバウンドの形態を対象に分析した。

2. 分析結果をもとに、オフENSリバウンドに関する有効な理論を導き出し、練習方法を開発した。

3. その練習を筆者が指導する女子大学チームに半年間（平成 26 年 12 月より平成 27 年 5 月）週 1～2 回のドリル練習とゲーム時のアップに取り入れ実施した。但し、12 月から翌 2 月はオフ期であり、ボールを扱う練習は限られた。

4. 平成 27 年 6 月上旬に行われた西日本女子大学バスケットボール選手権大会の 4 試合を方法の 1 と同じ項目で分析し、前回のデータと比較する。

5. 分析内容

分析内容は、以下の 6 項目である。

A：勝敗によるオフENSリバウンド獲得数の関係

B：全攻撃回数とオフENSリバウンドとの関係

C：シュートの種類によるオフENSリバウンド獲得傾向

D：オフENSリバウンドに参加した人数とそのポジションと獲得数の関係

E：各チーム戦術等におけるオフENSリバウンドの特徴

F：相手ディフェンス側のリバウンドに対する対応の有無やリバウンドに至るまでのチームオフENSが有効に機能していたかの関係

Ⅲ. 結果と考察

1. ゲーム分析の結果

10 試合中 7 試合がオフENSリバウンド獲得数で上回っているチームが勝利しており、リバウンド獲得数で上回っているチームが勝利しており、リバウンド全体においても勝敗への影響は大きいと言える。1 試合の総合攻撃回数 90.9 回中、シュートまで持ち込めるのは 73.2 回（73.0%）、シュートが落ちてリバウンドが必要になる回数は 51.1 回（シュート率 30%として）である。また、ゴールからより遠い

位置から打ったシュートの方がオフェンスリバウンドを獲得しやすいことが明確になった。身長の違いを単純に人数だけで勝負するという考え方による関係は見られず、獲得意欲やボールトライ数によるものが大きいことが示唆された。オフェンスリバウンドは各チームの特徴が強く現れており、ポジションの役割を重視したチーム、飛び込みリバウンドが多いチーム、セカンドリバウンドを獲得しているチーム等が目立ち、身長の手短さを挽回している戦術を行っていた。また、オフェンスリバウンドを無視しているチームや場面も存在した。シュート前に着目すると、完全にノーマークで打つケースにおいては、ドリブルで崩したケースよりもパスやスクリーンで崩していたケースの方がオフェンスリバウンドの獲得に優位性が見られた。

2. 練習方法及びドリルについて

1) 練習方法と視点を、以下の2点に絞った。理由は、シューターとシューター以外を区別して行うことによって、選手にとって単純明快で分かりやすい練習方法となるからである。

A: シューターの反射動作を用いたオフェンスリバウンド

B: シューター以外のプレイヤーのタイミングを重視した移動によるオフェンスリバウンド

2) 具体的なドリルは、以下の通りである。

A: シューティング時におけるシュート後のリバウンドの入り方

B: ディフェンスがない状況で、シュートに至る崩しを行い、リバウンダーのポジション移動と人数の確保によるオフェンスリバウンドの練習を行った。それをアウトナンバーにおけるリバウンドの約束に発展させるまでを目標とした。

3. 練習前後のゲーム分析による練習の有効性について

練習対象校は特に反射と移動によるポジション取りをセンターポジションの役割として位置づけて取り組ませた。

半年間の練習後に選手に聞き取りアンケートを実施した。

4. 対象校の半年間の練習後と、前述のゲーム分析結果との比較

オフェンスリバウンドに関する数値を練習前の20チームのデータと練習後の対象校のデータで比較し向上したものを以下にまとめる。

(1) リバウンド獲得数

全体平均 10.9 回、対象校で平均 7 回から 12.8 回に増加し、向上した。

(2) リバウンド獲得率

全体平均 29.4 回、対象校で平均 18.9 回から 32.5 回に増加し、向上し

- た。
- (3) パスによる崩しによる獲得率
対象校で平均 19.5 から 21.1 回に増加し，向上した。
 - (4) オフェンスリバウンド獲得時におけるリバウンドの攻防でディフェンスが勝っている人数
全体平均 58.1 回，対象校で平均 66.5 回から 55.0 回に削減し，向上した。
 - (5) オフェンスリバウンド獲得時におけるリバウンドの攻防でお互い戦い相殺している人数
全体平均 28.5 回，対象校で平均 28.5 回から 31.0 回に増加し，向上した。
 - (6) オフェンスリバウンド獲得時におけるリバウンドの攻防でオフェンスが勝っている人数
全体平均 51.8 回，対象校で平均 26.0 回から 41.5 回に増加し，向上した。

上記の比較から，シューター以外のプレーヤーによる移動リバウンドの結果が大きい。シューターリバウンドはゴール下での 5 番ポジションと 4 番ポジションがその場面を多く作り出したが，中間位置や 3P におけるペリメーターのオフェンスリバウンドまでは絶対数も少なく，回数と比較ともに練習前と大きな変化は見られなかった。

また，練習後の選手たちの感想を含め，リバウンドに関する意識調査を実施した結果でも検証に準じた感想や意見が集約された。シューターリバウンドでは，その重要性を認識しながらもオフェンスリバウンドへ入ることを意識するあまり，シュートそのものが雑になり，シュート体勢が前方に流れてしまったりシュートに集中できなかったというデメリットが聞かれた。しかし，シューター以外の移動リバウンドについては，新しい考え方による確実に取れる可能性の高い技術であるとほぼ全員が答えている。低身長でも運動能力がなくても相手ディフェンスを混乱させることのできるメリットを強く感じていた。デメリットとしては，チーム全員で動き出すタイミングが最大のテーマなので，一つタイミングが遅れるとよいポジションが取れなかったり，オフェンスやディフェンスと重なりや接触が増えたりすることを指摘している。

実践においては直ちにセーフティの T ポジションでロングリバウンドだけでなく，ディフェンスリバウンド（ボックスアウト）への意識も高まり，攻防ともに戦う意欲やリバウンドの重要性や価値観が高まったことがチームにとっては大きな進歩であった。また，低身長者がオフェンスリバウンドを取ることができたり，参加するものだという自信と意識改革をしたりにつながっている。

対象校の練習前と練習後の変化を試合全体から観察すると，まず意識とプレーが

変わったのが、5番ポジションの選手である。高校からバスケットボールを始めた経験の浅い選手であるが、長身のわりに走力があり、昨年度よりセットオフenseでもブレイクでも積極的にオフenseリバウンドに参加するようになった。その他は3番ポジションの飛び込みリバウンドと、ブレイク時においてガードポジションの参加する回数が増えた。しかし、3人で参加するリバウンド数が少ないが、大きな意識改革となっている。

5. 考察

オフenseリバウンドを多角的に総括するとメリットは、①相手のブレイクチャンスをつぶし、自分たちのオールコートで仕掛けるディフェンスや構える時間が確保される。②オフenseリバウンド獲得後はリバウンダーのシュートに対して相手はチームディフェンスで止めることが難しくなり、ゴール下での確実性の高いシュートとなる可能性が高く、1対0、1対1の状態となり、オフense側が大変有利である。③リバウンドに参加する意欲や意志が重要で、たとえそれが、アウトオブバウンズでデットになってもボールに触れることで相手のブレイクはなくなる。(佐々木, 1980)。

その他にも、ブレイク時のガードプレイヤーのオフenseリバウンドへの参加は大変効果的である。ブレイク時やゾーンディフェンスに対してのアウトナンバーになった場合は、相手ディフェンス側はボックスアウトしにくいので、逆サイドリバウンドが取りやすい。

リバウンドプレーは縁の下の力持ち的なプレーであり、地味で接触が多く、スタミナの消耗も激しい。厳しい役割を要求されながら目立たないことが多い。よいポジションを取ったからと言って必ずそこにリバウンドボールが落ちてくるわけでもない。しかし、これを組織的に、かつ貢献的にチームのために行うことで、相手にオフenseの良いリズムを与えず、また、オフenseリバウンド獲得からの直接シュートを決めることにより、味方のシュートミスのカバーし、チームを救うことのできる貴重なプレーであり、苦しい競い合いのゲームであれば勝敗をも左右する要素をもつものである。

オフenseは本来、厳しい相手ディフェンスを突破してボールを運び、攻撃を組み立てプラン通りにシュートして、そのシュートをゴールへ沈めることではじめて点が取れる。これを最後のシュート場面において、一人で一瞬にしてやってのけるのがオフenseリバウンドによる得点である。

ディフェンス側に視点を移すと、強いチームは例外なくボックスアウトが徹底され、シュート後の重要性がチームに徹底されている。

最近の多くのチーム指導の傾向からも、ディフェンスリバウンドは確実性が高く、徹底して練習することが条件であり直接的に勝敗に現れやすい。その点オフense

ンスリバウンドは不確実性が強く、特に低身長者や低身長チームの指導者にその観点は薄い。ラリーの中で相手に関係なく消極的な休憩時間は唯一オフェンスリバウンドの時であり、結果、そこに目をつむる指導者は多いと考えられる。また、度重なるルール変更によってラリー重視の傾向が強くなり、その特性からあまりオフェンスリバウンドにこだわると体力的な面や逆に相手のブレイクを許す要因にもなることが考えられ、注目度が低いのが現状である。

オフェンスリバウンドのデメリットや注意点をまとめると、特にセンターに関しては、常にリバウンドの役割があるポジションであるが、その割には不確実性のあるリバウンド処理なので、コンスタントに行う割にはその恩恵が少ないプレーである。9割がポジション取りによる身体接触のある押し合いなので、スタミナのロスも考えられ、後半に影響が出るケースが多い。リバウンドに参加し、ボールにプレーできない場合はすぐに帰陣しないと逆にブレイクを相手に出される可能性が高い。ポジションによるリバウンド意識では、ガードプレーヤーがセットオフェンスでは極めて低く、ペリメーターのシューターも低い。カッティングしているプレーヤーは流れがあるのでリバウンドへ参加しやすい。

アウトサイドシュートの際は、ディフェンス側がゴールに近い位置を占めていることがほとんどなので、一瞬でも遅れるとボックスアウトをされてしまう可能性が高い。

IV. 結論

練習期間が半年間と短く、他のドリルと併用していくと実質の練習時間はかなり少なかったが、確実に効果が認められた。特に、シューター以外のボールを持たないリバウンダーへの意識付けは浸透率が高く、選手たちにも取り入れやすい技術の習得方法であり、結果も出やすいドリルであった。シュートを打つ瞬間は5人のうち1人であり、他の4人にはリバウンドやセーフティーをしなければならないことは理解しているが、点を取ることで勝敗が分かれるバスケットボールというスポーツの特性ゆえ、シュートそのものを見てしまう、または休んでしまうことが多いことの裏づけであろう。そこに指導の着目点がある。今研究では、そこに一つの示唆を見出したと確信する。

また、シューターのリバウンドにおいては、反射運動の動作を習得するには時間がかかるという結論が出た。今研究では、セットシュートとジャンプシュートに絞った。自分が放ったシュートの軌跡や力感、リングやバックボードへの当たり所がわかりやすいので、その落下点の予測がしやすい。特にスリーポイントシュートではセーフティーマンになるケースが多く、ロングシュートであればあるほどリバウンドするボールはリングから遠ざかる可能性が高いため、反射をキーワードにシューターのオフェンスリバウンドへの仮説を立てたが、シュートとリバウンドの関係

はチームでの役割分担が必要なケースが多く難しかった。

また、身体運動による反射という観点においても、現行のバスケットボールの一般的スタイルは“ステイ・ロー”といった膝を十分に曲げてつま先を軸にして行う動作を指導されることが多いため、根本的な動作改善が特別に必要である。近年は医療やトレーニングの業界でも股関節や肩甲骨に注目が集まり、運動効率の改善や怪我の防止や治療の視点に向けられてきているが、現場への理解はまだ時間がかかりそうである。

世界的に見ても、バスケットボール界におけるリバウンド争いの現状や考え方は、いかに身長の高い選手（身体的・体型的）を発掘するか、または運動能力（特に接触に対する体幹等の筋パワー）を高め、ゴール下での競り合いに勝利していくという方向性が強い。しかし、その反面筋力の強化によるパワーバスケットの弊害も聞かれる。身体的に不利であっても、脚を動かし続ける持久的要因やその瞬間瞬間のタイミングに着眼した敏捷性やスピード、人間の本来もつ生理的動作的追求により、必要なパワーをより合理的にパフォーマンスするその可能性は残されていると今研究において必要性を痛感している。

学校教育の体育授業におけるバスケットボールの学習として、最近では戦術を重視した内容も現場で模索されているところもある。オフェンスリバウンドの注目度は低いですが、生徒が誰しも楽しく取り組むシュートの次にはリバウンドという技術や局面が必ずあることを理解させ、より確実に攻撃回数を増やす戦術としてシュートとセットで指導していくことが大切であろう。原則的な局面であるオフェンスのシュートからリバウンドの攻防、その獲得したチームや個人の展開方法、その後の切り替えとつながるバスケットボールのラリーの攻防を指導することがバスケットボールの醍醐味の一つである。リバウンドを難しく捉えず容易に実践することができる今回の移動リバウンドはシュートに対して他のプレイヤーがペイント内をどう動けばいいのかという一つの示唆ができ、指導観点として活用が十分に可能であると考えられた。

V. 今後の課題

今回の練習ではアウトナンバーまでを目標としたが、セიმナンバー（セットオフェンス）においても実践すればさらに効果が高いことが予想される。このことからドリルを長期に継続し、レベルアップを図りたい。また、動き出しのタイミングの精度を上げるにはどうしたらいいのか、研究の中で常に考えていたことであった。

リバウンド獲得要素を身長以外にうまさとまとめて分類した大神ら（2007）の先行研究等がある。そのうまさの中には非常に多くの要素が含まれており、リバウンドという技術の奥深さを改めて痛感する。リバウンドを獲得するための効果的な要

素としては以下の条件が考えられる。今回の研究では2点に絞ったが、更にオフェンスリバウンドが獲得できるか、獲得率が上がるか、スキルやテクニック向上のための実践はこれらの中にヒントがあると考えられ、検証が興味深く今後の研究課題としたい。

1. 体格面

身長の高さやジャンプ力、ウィングスパン（腕の長さ、肘、リーチ）、身体幅等。

2. 身体的・個人的要素、動きの特徴と判断、ポジション取り

体幹等の筋力向上、接触（ボディコンタクト）技術、接触する習慣の有無、相手を背中にするひねり動作や相手を感じながらプレーする習慣の有無、最高点でボールに触れる意識と習慣、ディフェンスにボックスアウトされて時の解除方法、リバウンドポジションに入るか入れないかの見極め、リバウンドジャンプに入るか入らないかの見極め、平面的に動き続ける技術、リバウンドポジションの予測、ターン、ピボット、先跳び技術、クイックに跳べる能力、止まらないでいつも動き続ける一連の動作体得等。

3. 個人技術

あらゆる方向からのルーズボールの処理の仕方、接触の確実性とその回避の仕方、飛び込みリバウンド、シューターリバウンド、キャッチング、空中でのキャッチング技術、リバウンドを確保した次の動作への移行、動き出しのタイミング、リバウンド体制に入る前動作の1対1の駆け引き、相手に正対して捕まえるタイミングの速さ、チップリバウンド、最高点での両手キャッチング、ビジョンとの兼ね合い、リバウンド時のビジョンの取り方、シュートの落ちる位置のボールとディフェンスへの視野の取り方等。

4. チーム技術面

シュートに至る前の崩し（連続的な合せをつくってオフェンスリバウンドまでの流れをつくっているか）、オフェンスリバウンドに入る人数やオフェンスリバウンドの役割、ディフェンス側は相手に体制や体勢を崩さずにシュートを打たしているか、全員でリバウンドに参加しているか、ロングリバウンドの処理、チームプレーとしての徹底等。

5. メンタル面

リバウンドへの参加意欲やボール獲得意欲の向上、接触への恐怖心の除去等。

6. その他

ディフェンスリバウンドと対抗したオフェンスリバウンドのあり方、今回のドリルの男子選手への発展性と性差による違い等。

これらのリバウンドの視点や局面の多様性を相対して考えれば、ディフェンスリバウンドとオフェンスリバウンド両面の対峙した条件からも捉えることができ、バスケットボールの特性である攻防争乱型球技において、双方向からの視点を持つこ

とで、指導方法や技術戦術の発展につながると考える。

【付記】

共著者の役割について、研究デザインは大畑，清野の2名で企画した。研究全体の着想及び実践や執筆は大畑，文章構成及び修正や考察は清野で行った。

【引用・参考文献】

- 井上眞一(2014)桜花学園高のファンダメンタル. ベースボールマガジン社:38-39.
- 原田茂(1985) HARADA`s バスケットボールテクニクス. 日本文化出版社:229.
- 金亨俊,大神訓章(2009)バスケットボールゲームにおけるリバウンドに関する分析研究. 富士大学紀要 42(1):123-131.
- 吉井四郎(1997)現代スポーツコーチ全集・バスケットボールのコーチング戦法・戦術編. 大修館書店:305-308.
- 高橋清(2008)バスケットボールにおけるリバウンドボールが勝敗に及ぼす影響. 太成学院大学 12:67-71.
- 安田昭子,伊藤淳(2002)バスケットボールの攻防チェンジ要因に関する研究. 天理大学学報 53(3):39-57.
- 鈴木喜美一(2007)21世紀はNBAから学ぼう②. 日本文化出版:204.
- 初動負荷理論:<https://www.bmlt-worldwing.com/publics/index/68:2022.8.23> 初動負荷理論の定義:反射の起こるポジションへの身体変化及びそれに伴う重心位置変化などを利用し,主働筋の「弛緩-伸長-短縮」の一連動作を促進させ,かつ主動筋と拮抗筋との共縮を防ぎながら行う運動.
- 小山裕史(2004)「奇跡」のトレーニング-初動負荷理論が「世界」を変える-. 講談社:35-50.
- 板橋マリオ,蝶間林利男,新井健之(1999)テニスにおけるスプリットステップのタイミングについて. 日本体育学会大会号 50:37-43.
- 田邊智,川端浩一,梅村薫,伊藤章(2009)テニスのグランドストロークにおけるフットワークの基礎的研究. 大阪産業大学人間環境論集 9:136-138.
- 後藤幸弘,岩城真介(2006)バスケットボールにおけるリバウンドボール獲得様相と勝敗の関係. 兵庫教育大学研究紀要 29:150-151.
- 柴田雅貴,武井光彦,内山治樹(2002)バスケットボールにおける3ポイントシュートのリバウンドの落下位置についての再検討. 筑波大学体育科学系紀要 25:23-29.
- 佐々木三男(1980)女子バスケットボールの勝因分析-リバウンドボールについて-. 慶應義塾大学体育研究所紀要 18:34-35.
- 大神訓章,野寺和彦,長門智史(2007)バスケットボールにおける高さとうまさがりバウンドボール獲得に及ぼす影響. 山形大学紀要(教育科学) 14(2):159-168.
- 竹之下秀樹,長門智史(2012)バスケットボールにおけるオフenseスタイルの確立. 名古屋学院大学論集人文・自然科学編 48(2):77-88.