

バスケットボールのディフェンスに関する研究 ～1対1のディフェンスに着目して～

井上 竜一 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 佐々木 直基

キーワード：バスケットボール、ディフェンス、出足

1. 緒言

バスケットボールにおいて、ディフェンスの良し悪しが試合の勝敗に大きな影響を与える。その中でも1対1はとても重要な場面である。特にディフェンス側は主導権を、ボールを保持しているオフェンス側に取りられているため、より無駄のない効率のよい動きが求められる。1対1の場面においてディフェンス側がドリブル・インで抜かれる場面には、①ドリブル・インするとき②ドリブル中③ドリブルで方向転換するときである。その中で最も試合中によくみられる場面が①ドリブル・インするときである。

そこで本研究はディフェンス側のドリブル・インされるときの「出足」の違いについて考察し、もっとも効率のよい「出足」の出し方と出す位置を解明することを目的とする。

中学生および、大学生の出足にも着目し、中学生と大学生の「出足」を比較することで、「出足」にも変化が生じるのか、もしくは「出足」の出し方と出す位置は変わらないのかを明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- ①方法：ビデオ撮影、ビデオ分析
- ②対象：京都バスケットボール新人戦準々決勝以降の試合（中学生）
カレッジリーグ（大学生）

3. 結果・考察

中学生、大学生の傾向としてサイドステップの使用回数、守備成功率共に最も高い結果となった。しかし、クロスステップも守備成功率ではサイドステップとほぼ変わらない数値であった。

このことから中学生、大学生は1対1のシチュエーションにおいて出足のステップはサイドステップが主であり、最も効果的なステップであると言える。中学生と大学生では出足に大きく違いは見られなかった。

サイドステップの出足の位置に関しては中学生、大学生ともに守備成功の場合は1歩目の出足が元にあった位置から真横から後ろななめ45度の位置に出していることが判明した。

クロスステップの出足の位置は後ろ斜め45度がよいがつま先の向きがディフェンスに向いているとよいという結果となった。

4. まとめ

本研究で1対1のシチュエーションでのオフェンスのドライブ・インに対しての最も効果的なステップはサイドステップであるということが明らかになった。しかし、クロスステップも守備成功率の観点からみるとサイドステップと遜色ないことも明らかとなった。