

バスケットボールのトランジションに関する研究

出口 拓也 (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、アウトナンバー、ドリブル、パス

1. 緒言

バスケットボールのゲームでは、チームのボールの所有によって、オフェンスとディフェンスが交互にまたは連続的に行われる。このようなゲームにおけるオフェンスとディフェンスの切り替え（トランジション）は、バスケットボールの「特徴的なプレー」として言える。

トランジションを上手く展開すれば、ディフェンスをアウトナンバーにすることができ、得点を重ねるチャンスが生まれると考える。すなわちトランジションが起こった際にどのような判断と動作を行うことでアウトナンバーの状況をつくれるのか明らかにすると共に、どのように指導を行なうべきなのか指導する際の資料を得ることを目的とした。

2. 研究方法

(1) ビデオ分析によりデータを集計

(2)本研究ではガード（主にボールを所持し、ゲームをコントロールするポジション）の判断と動作に着目し、ディフェンスリバウンドを取った後、一度、ガードにパスを出し、その後の動作を対象として行った。

(3)NBA、大学、高校の試合のVTRからトランジションが起こった状況からレイアップシュートを打つことができたものを取り上げて、各バスケットボールレベルの違いや環境によってどのような判断や動作が行われているのか分析し、調査を行った。

3. 結果と考察

トランジションが起こった際のガードの

判断として、①リバウンドを獲得した選手とディフェンスの位置を把握②前方に存在する味方の選手とディフェンスの状況確認③ドリブルの選択はパスを選択しそれを行なうことができなかつた場合に使用することが考えられた。アウトナンバーの状況を作る上で速く進めなくてはいけないことから、トランジションが起こった際に第一に味方とディフェンスの状況を確認しておく必要があると考えられた。

4. まとめ

本研究を進めていく中で、トランジションの的確な判断は容易なことではなく、ディフェンスが常に同じ動きをしてくるわけではないので、ゲーム練習を行っている中でミスが起こった際にもう一度その状況を再現し、ミスの原因と有効とされる判断を理解させることが必要となった。

5. 参考文献

- (1) 倉石平 (2007) トランジション・プラクティス ベースボールマガジン社
- (2) 吉井 四郎 (1986) バスケットボール指導全書1 大修館書店