

バスケットボールゲームにおけるリバウンド獲得およびリバウンド獲得後の  
攻撃力向上に関する研究 ～K中学校を対象とした実験的実践研究～

吉村康夫 勝田 隆

キーワード：リバウンド モデルA モデルB

A study of the Basketball offensive coaching  
～Focusing on Rebound skills～

Yasuo Yoshimura Takashi Katsuta

Abstract

This study aimed at investigating how to improve offensive coaching skills of basketball. The subjects in this study were “Effective rebound skills” and “Offensive coaching model after rebounding”.

It was found that players absolutely need the skills of rebounding and also switching of defense. Moreover, the victory or defeat in games is considerably influenced by contents of strategies.

This thesis is based on of the junior high school team’s game analysis and the results of twenty-six players’ questionnaires.

Key Words : Rebound Model A Model B

## 1. はじめに

1891年にアメリカ合衆国マサチューセッツ州スプリングフィールドにおいてジェームス・ネイスミスの優れた創造力によってバスケットボールは生まれた。このすばらしいスポーツは、時代の変化と共に多くの人々によって世界的スポーツとして発展してきた。

今日の日本におけるバスケットボールの現状は、2006年に世界選手権が開催され、わが国も開催国の権利によって本戦出場を果たした。しかし、結果は予選のグループラウンドで1勝4敗に終わり、決勝トーナメント進出はならず、世界との差を痛感する大会となった。

また、2009年には世界選手権出場をかけたアジア予選が中国において行われたが過去最低の10位という結果に終わり、世界からだけでなくアジアの中でも取り残されている状況である。

以上のような現状を打破するためには、Wooden<sup>1)</sup>の「成功を取めた人々を研究すること」という言葉を受け止め、更なるバスケットボールの発展に寄与することが必要であると考えられる。

筆者は2005年から2007年までの2年間、M県のK高校チームにてコーチをする機会に恵まれた。K高校チームの過去の戦績は、かつて全国大会で優勝するほどの強豪であったが、過去6年間は全国大会から遠ざかっている。その1つの要因として、県内に長身者留学生率いるN高校チーム（以下、N高校と省略）が台頭してきたことが考えられる。筆者はK高校とN高校の勝敗を決定する要因のひとつに、長身者留学生を中心としたリバウンド獲得とリバウンド獲得後の攻撃力の差であると推察している。リバウンド獲得とリバウ

ンド獲得後の攻撃力に差が出る要因は、高さであることは先行研究や筆者の経験から明らかである。しかし、身体能力や高さにおいて劣るチームが今後、長身者を有したチームと戦っていくためには、高さや身体能力に頼らずに効果的にリバウンドを獲得し、攻撃につなげることが重要な課題である。

## 2. 研究目的

本研究は、リバウンド獲得とリバウンド獲得後の攻撃に着目して、その能力を向上させるコーチングモデルを先行研究や筆者のこれまでの指導経験を基に構築し、S市K中学校男子バスケット部（以下、K中学校に省略）を対象に、実験的実践研究を通してどのような効果があったのかを検証することが目的である。

リバウンドに関する先行研究は希少であるにもかかわらずコーチングバイブルのほとんどは、アメリカ発信のものが多く、日本におけるリバウンドに関する研究は諸外国と比べて遅れていると推察される。

そこでリバウンドに関するコーチングモデルを構築し、リバウンド力を高める研究を行うことによってバスケットボールの発展になるとすれば、本研究は意義があるものとなる。

## 3. コーチングモデル構築の基礎検証

### 3.1. リバウンド獲得の比較

図1は、筆者がK高校で2005年から2007年まで指導した際の2006年のゲームを分析し、N高校とK高校の比較を示したものである。ゲームの対象は、いずれも公式試合の決勝戦という条件下で行われた。ゲームを選定した基準としてK高校とN高校のリバウンド獲得数に特に差があったゲームを選定した。

ゲーム分析結果の検討は、K 高校とN高校のリバウンド獲得数の比較に着目しているため、リバウンド以外の項目については、波及的な効果として攻撃回数のみを予備項目として設定し、それ以外の項目は対象外とする。

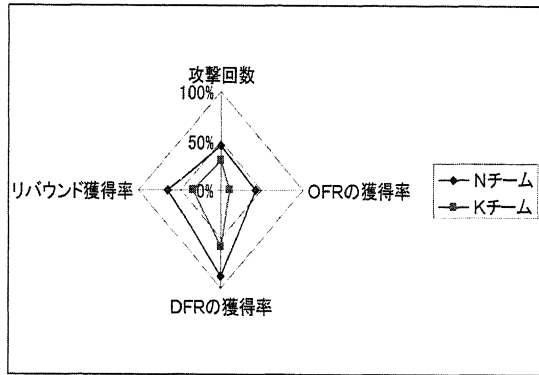


図1 N高校とK高校の比較

3. 2. リバウンド獲得後の攻撃力の比較

筆者は、リバウンド獲得後の攻撃の成否がゲームの勝敗に及ぼす影響を検証するために、アシスタントコーチをしているM高校のゲームを対象に分析を行った。図2は、2007年に行われた全国高校総体の準々決勝のゲームである。

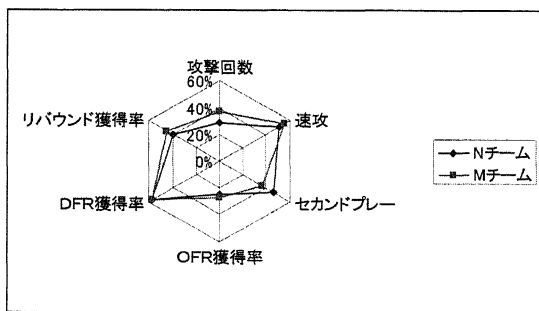


図2 リバウンド獲得後の攻撃力の比較

3. 3. 長身者選手のリバウンドの優位性

図3は、長身者留学生がリバウンド獲得に及ぼす影響を検証した内容である。ゲームの対象は、筆者の指導したK高校とN高校のゲームである。長身者留学生の影響をわかりや

すくするため、長身者留学生がいた場合とない場合のゲームを選定することとした。

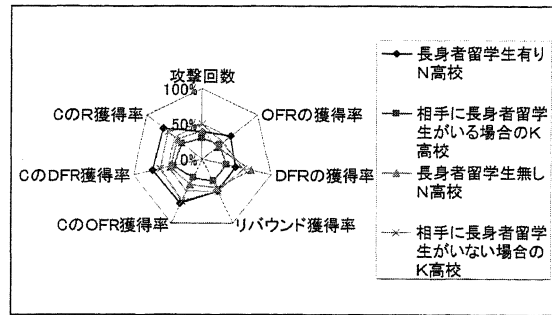


図3 長身者留学生のリバウンドの優位性

4. コーチングモデルの構築

4. 1. コーチングモデルAの概要

モデルAとは、リバウンドに関するコーチングモデルを示したものである。図4は、モデルAの概要である。モデルAにおいて強調した基礎技術は、①両手キャッチ②両足ジャンプ③ボディタッチ④ティップシュート⑤ブロックアウトの簡略化である。

またモデルAにおいて強調した戦術は、①襷がけ②ティップアウトである。

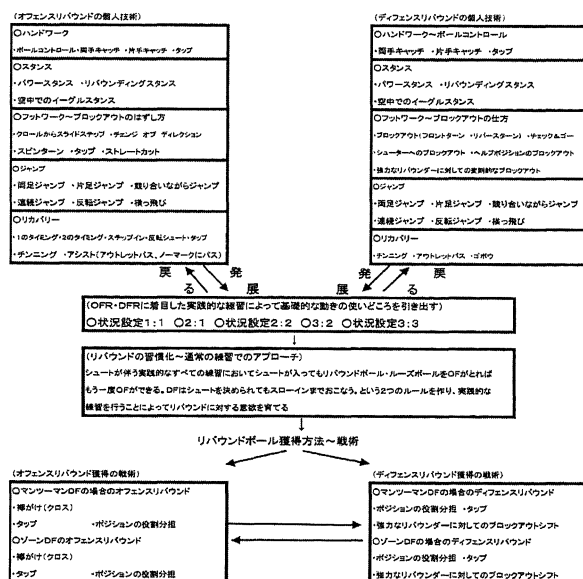


図4 コーチングモデルAの概要

4. 2. コーチングモデルBの概要

モデルBとは、リバウンド獲得後の攻撃に関する戦術のコーチングモデルのことを示している。図5は、モデルBの概要である。

モデルBにおいて強調した戦術は、①ディフェンスリバウンド獲得後の2次速攻②オフenseリバウンド獲得後のセカンドプレーの2つである。

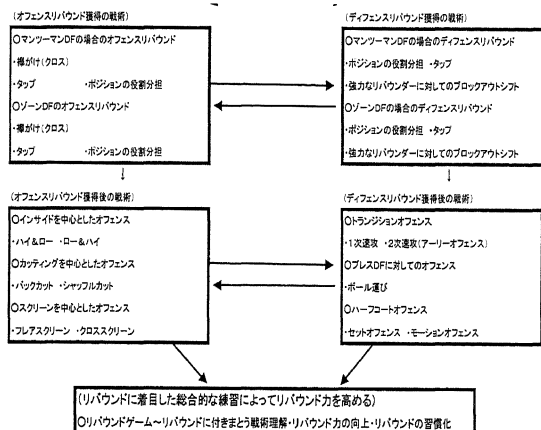


図5 コーチングモデルBの概要

## 5. 研究方法

対象は、筆者が日常的に指導しているK中学校男子バスケット部26名とした。期間は、モデルA、モデルBともに3週間と設定した。

また、コーチングモデルの効果を検証するためにS市内中学校の4チームとゲームを行った。ゲーム分析とアンケートによってコーチングモデルの効果を検証することとした。

図6は、研究のデザインを示したものである。

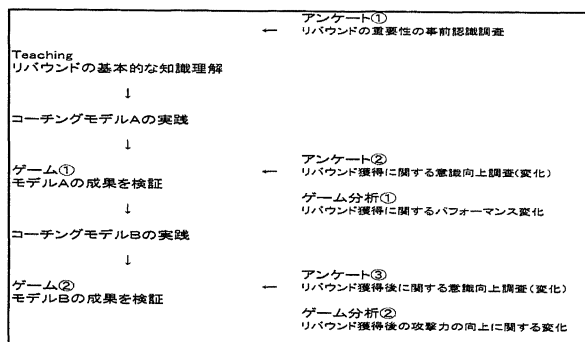


図6 研究デザイン

## 6. 結果と考察

### 6. 1. モデルAの効果をゲーム分析から検証

図7はモデルAをコーチングした効果を検証するために実施したゲーム結果の比較を示したものである。

ゲーム①とゲーム②において、リバウンド獲得率の差は、ゲーム①で15ポイント、ゲーム②で17ポイントと優位な差が見られた。攻撃回数においてもゲーム①で3回、ゲーム②で15回と優位な差が見られた。このことから、ゲーム①とゲーム②において、リバウンド獲得が勝敗に影響したことが示唆された。

戦術試行回数においては、筆者が期待したほどの数値は見られなかったが、オフenseリバウンドの戦術試行の割合は、ゲーム①で29%、ゲーム②で30%であった。ディフェンスリバウンドの戦術試行の割合は、ゲーム①で16%、ゲーム②で27%であった。

ゲーム③においては、リバウンド獲得率において相手チームより14%低い数値が見られ、攻撃回数においても6回少ないことから、勝敗に影響を及ぼしたことが推察される。

ゲーム③の戦術試行回数においては、ディフェンスリバウンド獲得の戦術がゲーム①とゲーム②より回数が多く優位な差が出た。これは、相手チームが高さの影響によりリバウンドが強かったためであると推察される。

ゲーム④においては、リバウンド獲得差が(5ポイント)と攻撃回数(9)において相手チームより優位な差が見られたが、勝敗を決定するほどの優位な差ではなかったことが推察される。

戦術試行回数においては、オフenseリバウンドとディフェンスリバウンドともに33%と4ゲームのうち最も多いことが明らかになった。

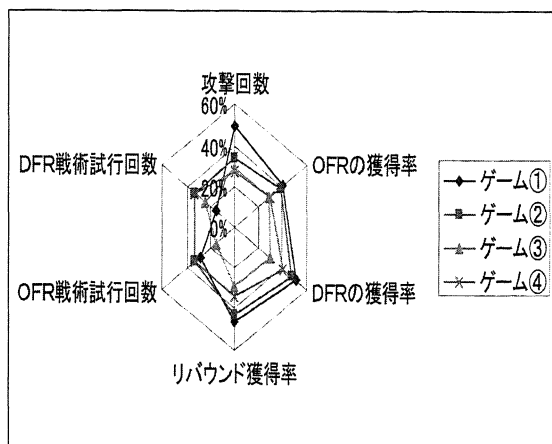


図7 モデルAの効果～4ゲームの比較

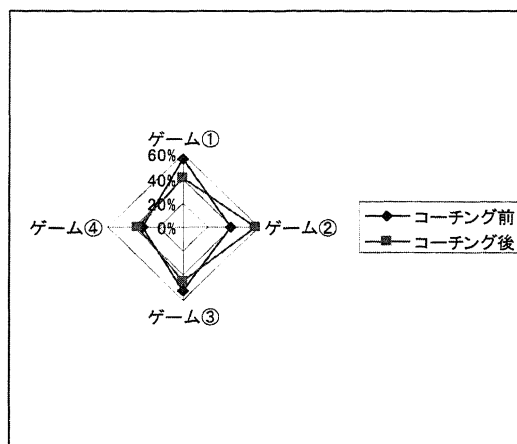


図8 速攻の比較

6. 2. モデルBの効果を検証

図8はモデルBをコーチングした効果を検証するために実施したゲームの速攻に着目した結果である。また、図9はモデルBをコーチングした効果を検証するために実施したゲームのセカンドプレーに着目した結果である。

筆者は、ディフェンスリバウンド獲得後の速攻に関するコーチングを行うことで、速攻の回数や確率が上がることを予測したが、結果的にはコーチング以前より速攻の回数が全てのゲームにおいて減少した。その要因として、間接的速攻を作ろうとすることにこだわりすぎてしまい、直接的速攻を出すタイミングを失ってしまったことが推察される。

確率においては、ゲーム②とゲーム④でコーチング以前より上回る結果となっているが、試行回数が少ないため効果的であるとはいえない結果であった。

オフェンスリバウンド獲得後のセカンドプレーの試行回数が減少しているのは、戦術に頼りすぎるあまり、個人技術で解決する場合とチーム戦術で解決する場合の判断ができていなかったことが1つの要因であると推察される。

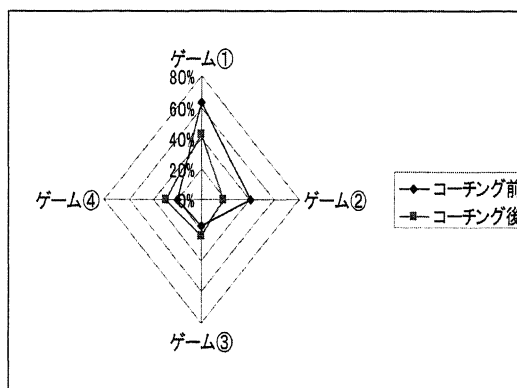


図9 セカンドプレーの比較

6. 3. モデルの効果を検証

図10に①事前調査②モデルA施行後③モデルB施行後に意識向上の変化に関するアンケートを行った結果の比較を示した。以下は、その結果を考察したものである。

事前調査からモデルA施行後には、すべての項目において意識向上の変化が見られた。

モデルAからモデルB施行後においては、リバウンド獲得後の攻撃の理解度に関する項目において意識向上の変化が見られたが、意欲と楽しさの2項目に関しては向上が見られなかった。その要因として、戦術を学ぶ以前はリバウンドの基礎技術を応用して取り組む楽しさがあったようだが、戦術の導入により、

戦術の楽しさを理解できなかったことが聞きとり調査から明らかになった。

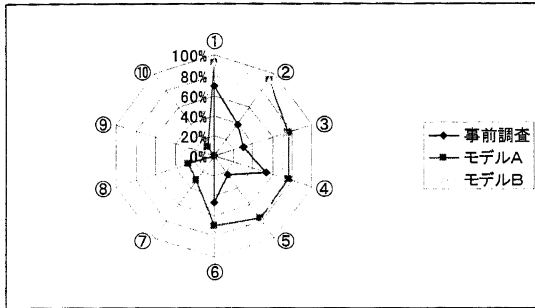


図10 アンケート結果の比較

## 7. まとめ

筆者の過去の指導経験や基礎検証等から構築されたリバウンド獲得および獲得後の攻撃に関するモデルAとモデルBのコーチング効果を検証することが本研究のテーマであった。

その結果、以下のようなことが明らかになった。

### 1) 事前認識調査の結果から

リバウンドに関する事前調査を試みた結果、K中学校の選手は、ゲームにおけるリバウンドの重要性を認めているものの、リバウンドに関する技術・戦術等の知識やスキルにおいて著しく乏しいことが認められた。

また、リバウンドが重要だと認識しながらも、リバウンドに関する意欲や楽しさは高い数値を示しておらず、リバウンドの重要性を本質的には捉えていないことが推察された。

### 2) モデルA施行後のアンケート結果から

リバウンド獲得の意識向上の変化は、アンケートのすべての項目で見られた。しかし、オフェンスリバウンド獲得の戦術理解とディフェンスリバウンドの獲得の戦術理解においては、意識向上の変化が見られたものの、低い数値にとどまっており、その要因として、トレーニングの中でもゲームをする際のプレ

イングタイムの違いからくる影響であることが推察された。

よって今後は、プレイングタイムの差と戦術理解の差を埋める、具体的なコーチングのアプローチが必要であると推察される。

### 3) モデルB施行後のアンケート結果から

モデルA施行後からモデルB施行後では、リバウンドの基礎技術の理解や戦術の理解において向上が見られた。その要因として、モデルBは、リバウンド獲得後の攻撃に関するモデルであるが、リバウンドを獲得する目的が明確になったこととリバウンドの重要性を学習したことが示唆された。また、リバウンド獲得後の攻撃に関する戦術理解においても意識向上の変化が見られた。しかし、意欲や楽しさにおいては、モデルB施行後に数値の減少が見られた。その要因として、コーチングモデルの移行にともない、戦術が複雑になったためであると推察される。

### 4) コーチングモデルAの実践から

モデルAの効果について、結果等からより効果があった基礎技術として推察されたのが、ボディタッチである。

ボディタッチに関しては、筆者の試行的な技術であったが、ゲームの場面やトレーニングの中で試みる回数が徐々に増えていった。

その要因として、選手たちも見ることがない技術であったため、新鮮さからチャレンジし、習慣化していったと推察できる。

また、本研究でのボディタッチは、筆者の試行的な基礎技術という位置づけであったが、ボディタッチをされたディフェンスは一瞬、マークマンとボールを見失う傾向があり、ディフェンスのブロックアウトをはずす基礎技術として十分に可能であることが推察された。

#### 5) コーチングモデルBの実践から

K中学校の選手に、速攻に関する意識はチームの現状から根付いており、速攻を効果的に出すコーチングが必要であった。そのことから、筆者は直接的速攻で攻めきれない場合も間接的速攻で相手チームを揺さぶる戦術が必要であると考えにいたった。

筆者の経験から速攻の回数が多いチームは間接的速攻の戦術がチームに浸透していることが推察された。

ゲームの局面で直接的速攻を出すことは幾度もあることではなく、速攻に著しく特化しているチームの共通点が間接的速攻であった。間接的速攻で、1つの型を構築したことにより、速攻からハーフコートオフenseへの移行がスムーズになることが推察された。

特にセンター（インサイドポジションの選手）が遅れてきて、バックピック（背後からかけるスクリーン）をつくるという戦術は非常に効果的であった。その理由として、センターのマークマンは長身者になることが多く、アウトサイドまでおびき出されることによって、バックピックの動きについてこられないため効果的な戦術であることが推察される。

以上のことから、ディフェンスリバウンド獲得後の2次速攻（間接的速攻）のシャッフルカットからバックピックは非常に効果的な戦術として推察される。

### 8. 研究を振り返って～今後の展望～

#### 8. 1. 研究結果からの課題

##### 1) アンケート結果

本研究では、リバウンドに関する意識向上の変化をアンケート調査によって明らかにするという狙いがあったが、アンケートの内容や設定項目の基準が、事前調査からモデルA

施行後、モデルB施行後と一貫性があるものではなく、意識向上の変化があったと評価できる結果ではなかった。今後は、一貫性があるアンケートを作成することが必要である。

また、意欲や楽しさをアンケート結果においてのみ判断するのは困難であり、リバウンドに試みた回数や獲得した回数などによって意欲や楽しさがどのように変化したのかという評価基準が必要であることが示唆された。

##### 2) モデルの効果を評価するゲーム分析

本研究は、①基礎調査によってリバウンドに関するコーチングモデルを構築すること②構築されたコーチングモデルの効果をゲームによって検証することが目的であった。

しかし、検証するゲームの設定基準に一貫性がなく、ゲーム数も4ゲームと妥当ではなかった。今後は、相手チームの設定やゲーム数においてコーチングモデルの効果を検証するのに妥当な設定基準を設ける必要がある。

### 8. 2. 研究結果から得られた知見からの提言

#### 1) リバウンドと攻撃回数の相関関係

バスケットボールの競技の特性上、攻撃回数は平等に与えられている。よって、ゲーム分析もオフenseが、外れたシュートのリバウンドを獲得し、シュートにつなげても攻撃回数は一連の攻撃として判断され、攻撃回数にカウントされない。しかし、長身者を有するチームは、オフenseリバウンドを獲得した後のセカンドプレーに破壊力があり、有効な攻撃手段であると推察される。

これまでの攻撃回数のカウントの仕方では、ゲーム分析上大きな数値としては現れにくいですが、オフenseリバウンド獲得後のセカンドプレーを攻撃回数として認めることで、リバウンドと攻撃回数の相関関係も明らかにする必要があるので考えている。

## 参考文献・引用文献

- 1) ジョージ・ラベリング：バスケットボール・コーチング・バイブル  
リバウンド技術の分析、大修館書店、p206~210 (1997)
- 2) 荒井康夫：バスケットボールのリバウンドにおける考察、
- 3) 日本バスケットボール協会エンデバー委員会編：エンデバーのためのバスケットボールドリル～選手育成とジャパン・オリジナル実現への手引き～、ベースボール・マガジン社、p14~24(2004)
- 4) 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、大修館書店、p96~101 (2002)
- 5) 佐々木三男：バスケットボールのリバウンドボールについての一考察、第31回日本体育学会。
- 6) ジム・ブランデンバーク：バスケットボール・コーチング・バイブル  
ディフェンスリバウンド、大修館書店、p215~218(1997)
- 7) ピート・ニューエル：ウイニング・バスケットボール～勝つための理論と練習法～  
大修館書店、(1992)
- 8) ボブナイト：ウイニング・バスケットボール～勝つための理論と練習法～  
大修館書店、p8 (1992)
- 9) ロリー・マシミーノ：バスケットボール・コーチング・バイブル、ランニングゲーム、大修館書店、p312~320 (1997)
- 10) 村上佳司、天田英彦、山本忠志、青木敦英：バスケットボールにおけるペネトレイトとプレーに関する練習プログラムの開発、日本体育学会、50号、p556
- 11) 長門智史、内山治樹：バスケットボール競技におけるチームオフENSEの構築～パッシングゲームに着目して～スポーツコーチング研究、4-1：17-45、(2005)
- 12) 吉井四郎：バスケットボール指導全書～コーチングの理論と実際、大修館書店 (1986)
- 13) 稲垣安二：バスケットボールの指導体系、梓出版社 (1978)
- 14) 半田常之：バスケットボールにおけるディフェンス戦術の研究H19年度順天堂大学院スポーツ健康科学研究科修士論文
- 15) 大神訓章、野寺和彦、長門智史：バスケットボールにおける高さとうまさがりリバウンド獲得に及ぼす影響、山形大学紀要(教育科学)第14巻、第2号、(2007)
- 16) 八坂昭仁、野寺和彦：バスケットボールのゲームにおけるショット成功率が勝敗及ぼす影響、九州共立大学スポーツ学部研究紀要 (2007)
- 17) 井関真秋：バスケットボールゲームの勝敗を決定する要因について(リバウンドボールに)、体育学研究,13-5 p 225
- 18) 佐藤久夫：籠久バスケットボール論第1回～12回  
月刊バスケットボール