

## 第126回 令和7年11月18日（火）

### 「相手の動きを予測すること。」

私はバスケットの指導をしていたので球技についての個人的な見解です。  
バスケットでもサッカーでもディフェンス側と言うのは基本的に不利ですよね。右に行くのか、左に行くのか、シュートを打つのか決めるのはオフェンスで、それを瞬間的に捉えて守らなければいけないのですから。

バスケットに関して言うと、もっとも動くものは「ボール」です。右手の指先から伸ばした左の指先までボールは移動します。最近はドリブルの技術も発達していて様々なフェイクも使われています。

たまに動画で上手なオフェンスがボールをTシャツに隠してディフェンスが騙されてしまうシーンがあります。これが典型的ですが、どうしても守る側は「ボールを中心」に見てしまいます。

手も足も末端なので人間の体の中で最もよく動く部位です。逆に動かないのはどこかと言うと体幹です。私はボールを間接視野にとらえながら体幹をしっかり見るように指導していました。

特に体幹の一部である肩は予測しやすい部位だと思っています。どちらの肩が前に出ているのか、バスケットのシュートにおいては直前に肩があがる動きがありますからそれを感じることも大事になります。

自分のマークしている相手がボールを保持していないときも同様に、コート内のボールと、自分のマークしている相手の体幹を常に両手で指さしていることが大事になります。ディフェンスは不利な状況を位置取りと予測で有利にする必要があります。

反対にオフェンスはボールを持っていないプレイヤーがどれくらい相手の視野からはずれることができるかを考えて動きます。5人で行うバスケットにおいて、5分の4はボールを持っていない時間ですから、そこをいかに工夫するかがポイントです。

私は指導者のとき、ムービングバスケットが好きでなるべく動く戦術を導入していました。ハーフコートでどこを空けて、どこを埋めるか、プレーしている本人が体育館の天井から見ているように2次元で考えるよう話していました。

バスケット以外にも共通するスポーツはあるかもしれません。参考になるようなら聞いてくれれば教えますので声をかけてくださいね。