

# 大和籠球

世界に通じるバスケットボールの雛形を体系化させる



# 理念

世の中を面白くするために、自らの志命に氣付き、  
人と人が共感、応援し合い、新たな価値を創発する枠のないコミュニティ

# バスケットボールの雛形を作る（体系化）

雛形とは？

型

モデル

土台

基礎

教科書

単に海外の真似をするのではなく  
独自のものを創り上げる必要がある  
(=価値)



答えを外側に求めるのではなく、内側（自分自身）に求める



自分自身（日本）を理解する



# なぜ雛形を作るのか？

## 課題

- ・自分のやりたいことがわからない
- ・集団の中で個性を発揮できない
  - ・主体的に行動できない

## 【日本社会の問題】

- ・若者の自殺率が世界一
- ・精神科病棟の数が世界一
- ・寝たきりの割合が世界一

バスケットボールを通して  
自律した人を育成できないか？



プレーの原理原則を体系化させる



選手がバスケットボールを体系的に理解する  
指導者がバスケットボールを体系的に理解する



自律した選手・指導者の育成

競技としてのバスケットボールを本気で楽しみながら、  
人格の向上に貢献できるバスケットボールを体系化させる

# 大和籠球とは？

武学籠球×賢者籠球

大きく和する＝様々な人の視点や経験を集める

## 日本（大和）とは？

和の精神

和する、和える、和む

日の本（下）＝太陽が当たるところ＝地球



すべてを一つに和するバスケットボール

# 日本古来の考え方

## 古神道

古の神に帰る道  
(八百万の神)



### 三大神勅

(日本書紀)

天壤無窮の神勅  
宝鏡奉斎の神勅  
斎庭稻穂の神勅

豊かな国土と天御宝である民を大切にすれば天地と共に永遠に続くでしょう。  
鏡を見て自らの「我(が)」を取り除き、常に自身を禊なさい。  
天上から授けられた稻穂をもって豊かに暮らしなさい。

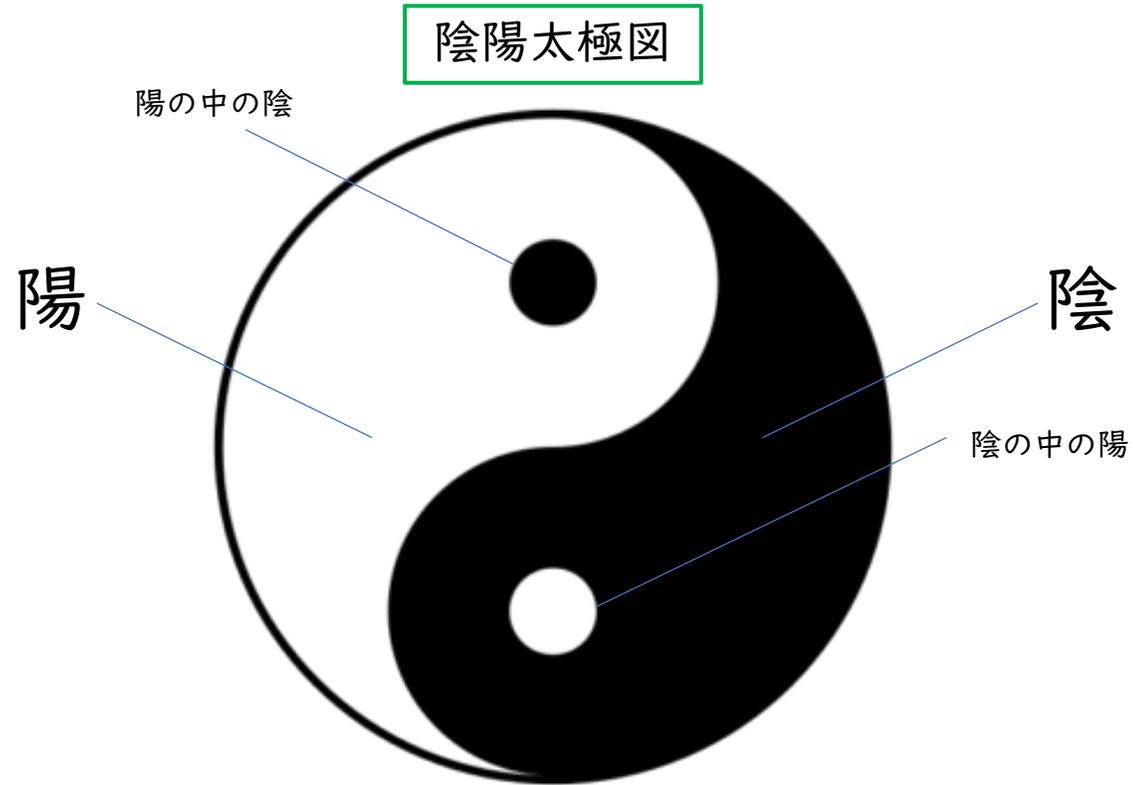
我  
か~~が~~み (鏡) = 神



本来の日本の在り方  
自らが創造主(神)として生きる

# 和とは？

陰と陽の統合（和する）



相反する事象は、互いに補完し合っている。  
「善」も「悪」も「良い」も「悪い」も存在しない。  
どちらも重要であり、調和させることで新たな価値が創造される。

和 = 中庸 = 中間 = ニュートラル = ゼロ

# 夢と志の違い

「夢」のイメージ

「志」のイメージ

# 志とは？

人生の目的  
外向きのエネルギー  
周りから応援されるもの



※かつての日本は15歳で志を立てることで、社会から大人として認められていた。しかし、戦後のGHQによる教育改革で、学校の教科書から「志」という言葉がなくなった

Q1.人生の中で最も嬉しかった時はいつですか？

Q2.人生の中で最も活躍した時はいつですか？

Q3.人生の中で最も辛かった時はいつですか？

Q4.人生の目的は何ですか？

私の志は

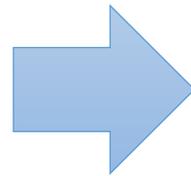
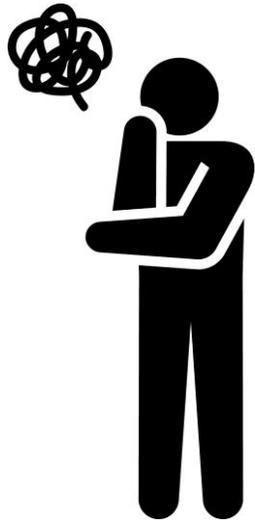
# なぜ志が必要なのか？ ①情報社会の文脈から

志がないと…

自分が何をすればいいかわからない

周りの人の考え方に左右される

自分がわからない



志があると…

自分らしく生きる

人生の迷いがなくなる

周りの人から応援される

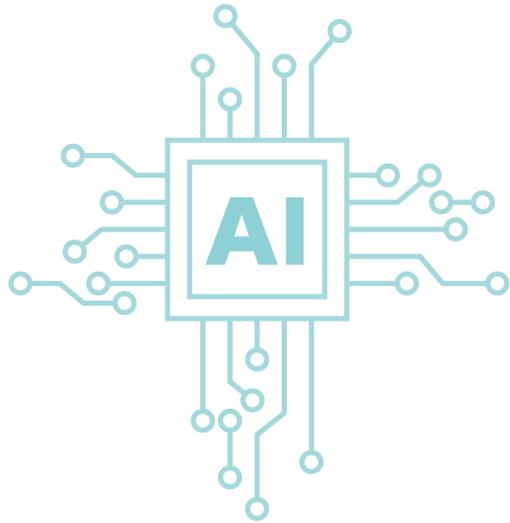
志を立てる



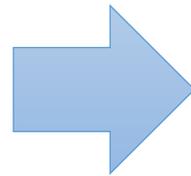
# なぜ志が必要なのか？ ②シンギュラリティの視点から

志がないと…

2045年、AIが人間の知能を超える  
(シンギュラリティ)

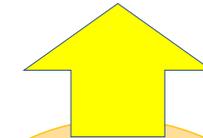


人間にしかできないこと…？  
自分らしい生き方…？  
自分の存在価値…？



志があると…

新しい世界の創造



志

創造主として主体的に生きる

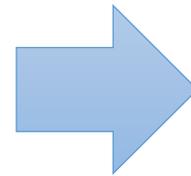
# なぜ志が必要なのか？ ③病の視点から

志がないと...

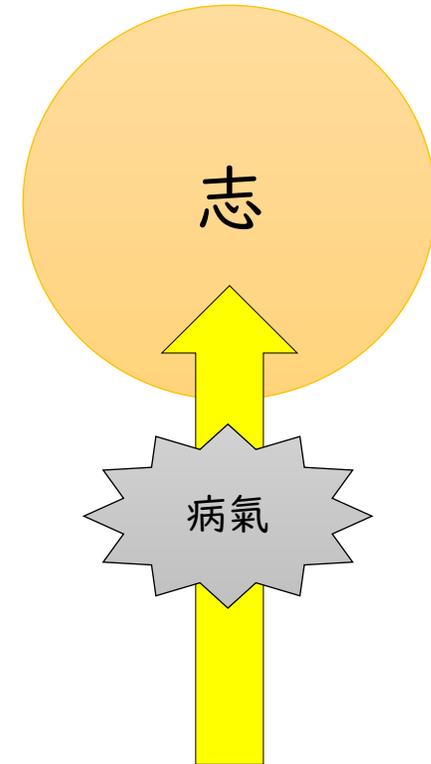


病気を治すことが人生の目的になる

➡ 病気はなかなか治らない



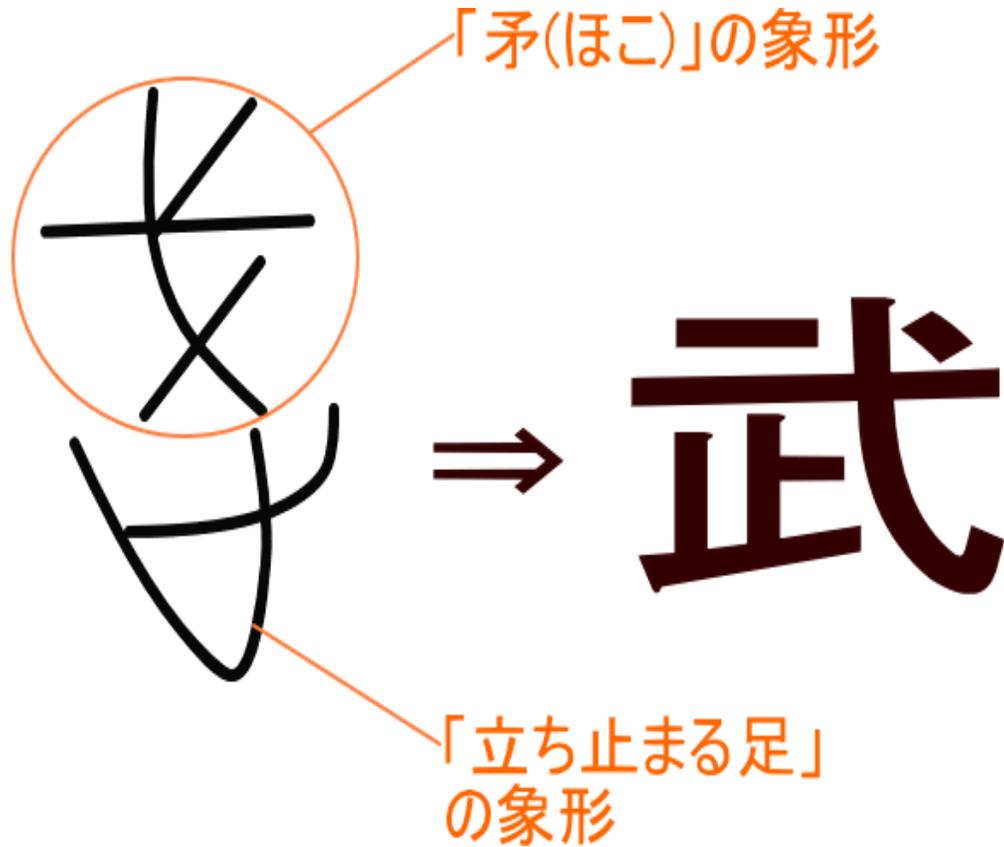
志があると...



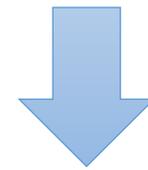
病気を治すことが通過点になる

➡ 病気を治す方向に身体が働く

# 武とは？



二つの矛を止める



争いを止める・争わない  
(自他不敗)

彼を知り己を知れば百戦殆からず

# 武学とは？

武学籠球 慎さん



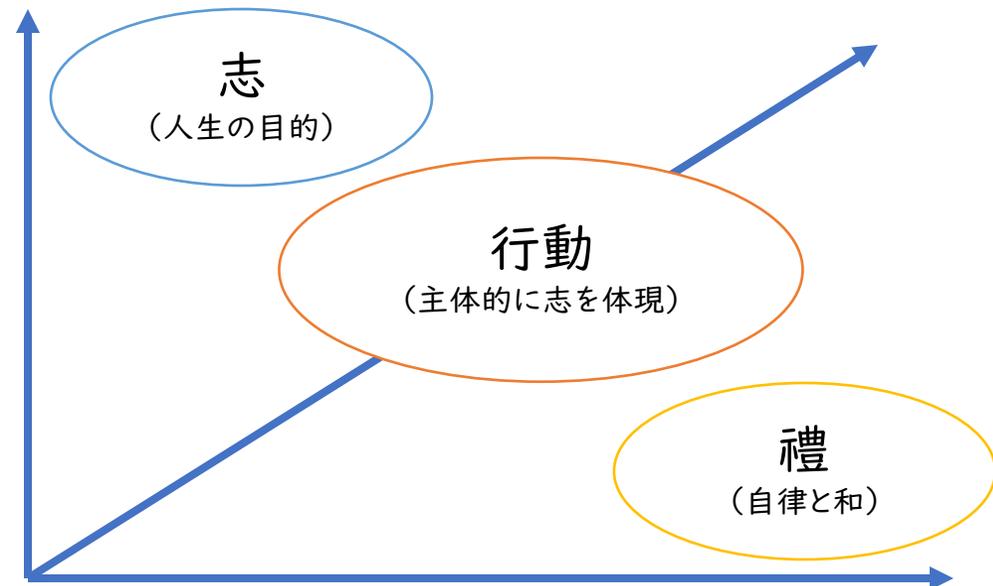
「武学」とは、2,500年前には既に成立していた、原理原則であり、その性質上、皇帝や軍師などの国の最高統率者に極秘に伝えられ、進化発展してきた「帝王学としての概念と技術」のこと。

自他不敗の活学

自分も負けない、  
相手も負けさせない、  
人生に活用する為の知行徳一の実践的学問

武学の目的「徳の体得と活用」

「禮」「志」「行動」



※公式HP「武学」より引用

※武学オンラインコミュニティ(無料開門版)は[こちら](#)から

# 孫子の兵法



孫武

(紀元前535年頃 - 没年不詳)

中国古代・春秋時代の武将・軍事思想家  
『孫氏の兵法』の作者とされる

## 世界最古の兵術書

現代でも経営者などに読まれている

「彼を知り己を知れば、百戦殆からず」

敵を知り自分を知った上で戦えば、100回戦っても危なくなることはない

「兵は詭道なり」

戦いは相手を欺くこと(もしくは手の内を見せないこと)である

「戦わずして人の兵を屈するは、善の善なる者なり」

戦わずして勝つことが最善の戦い方である

「善く戦う者は之を勢に求め、人に責めず、之が用を為す」

戦いが上手い人は組織の勢を使い、個人の能力に頼らずに戦いを進める

「善く戦う者は、人に致して人に致されず」

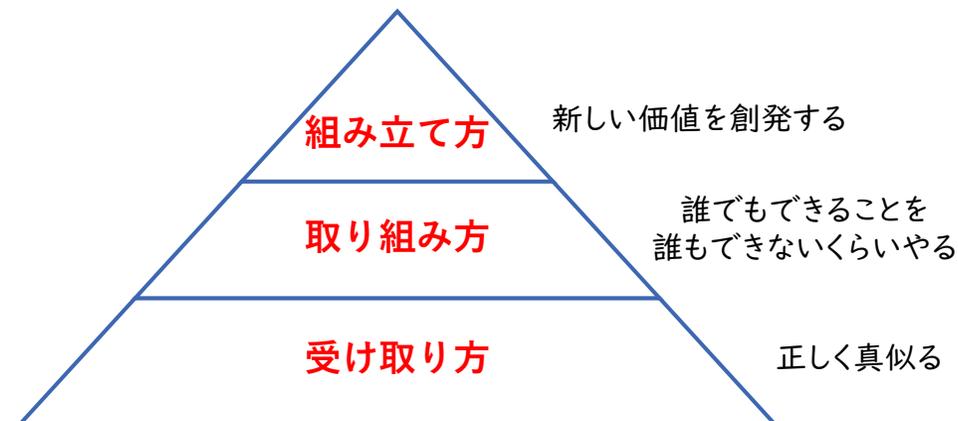
戦いが上手い人は、敵を思い通りに動かし、敵の思い通りには動かされない

**武学は「孫子の兵法」を身体で体現するためのツール**

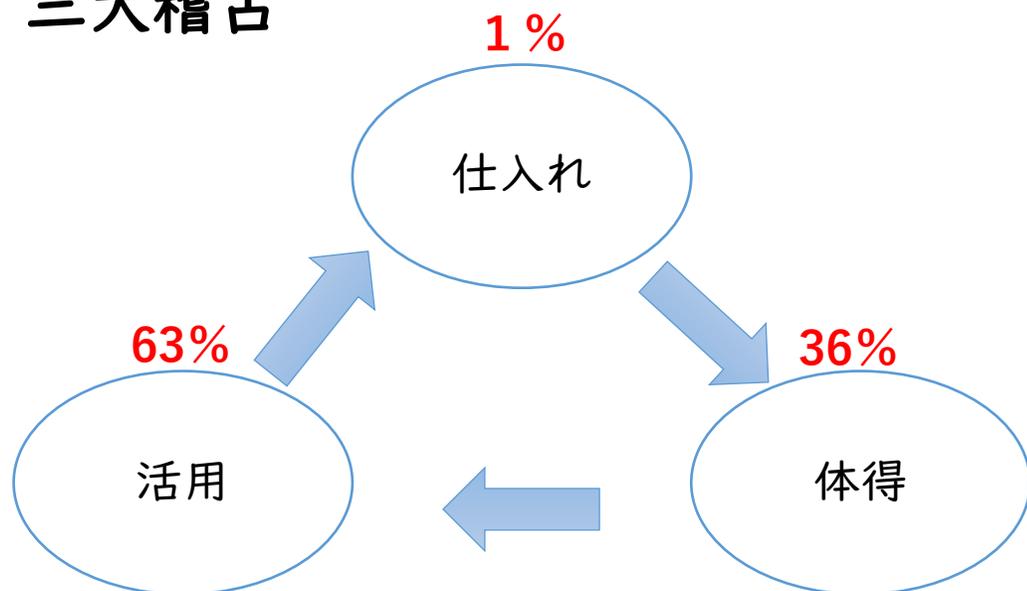
## 学びの種類

	知識	実践
活学	○	○
実学	×	○
死学	○	×
虚学	×	×

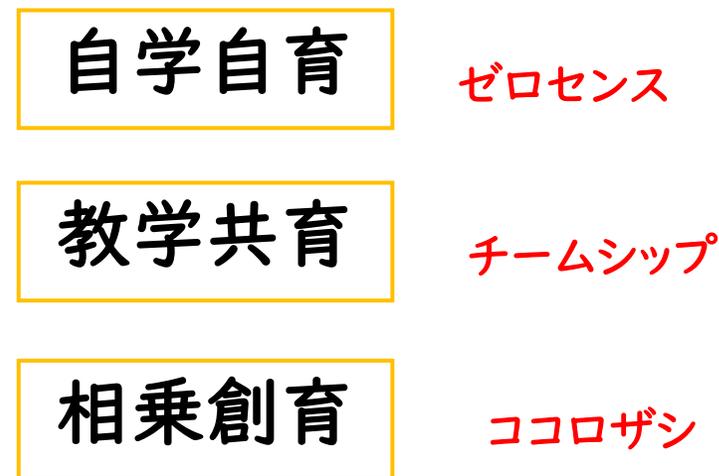
## 学びの段階 (守破離)



## 三大稽古

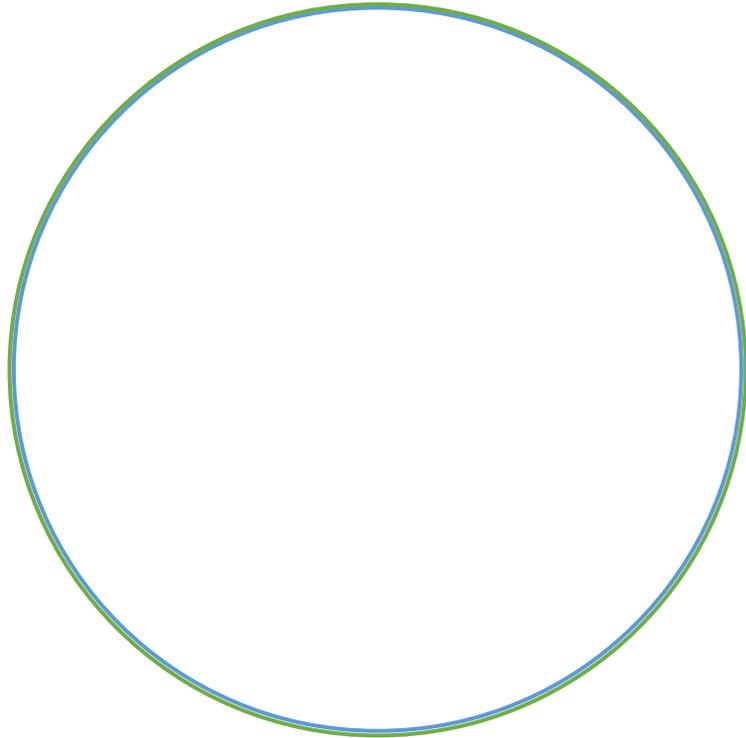


## 三大学育



# 心身一如

精神 = 身体

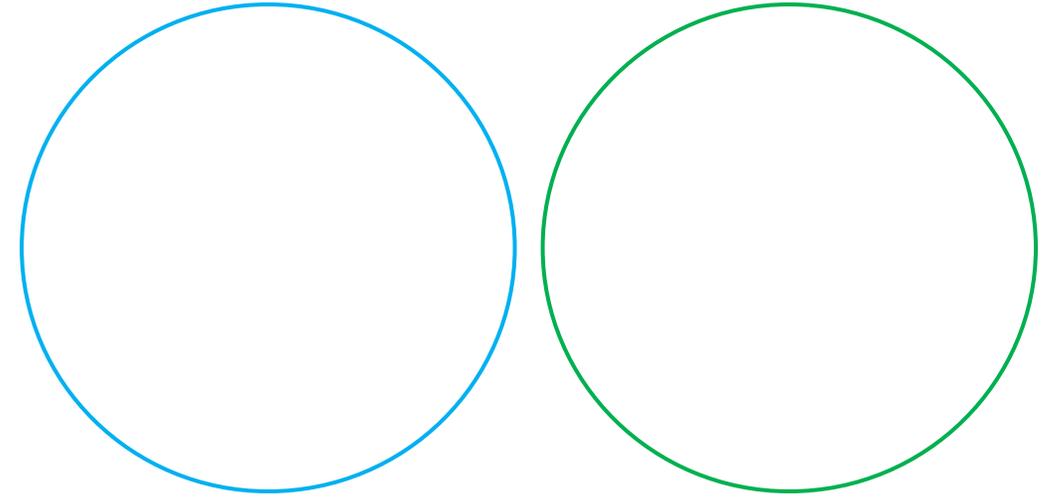


実態のある身体を整えれば精神も整う  
(綺麗な禮をすると精神もニュートラルになる)

## 西洋的な発想

精神

身体



「メンタル(精神)」と「フィジカル(身体)」を分けて考える



実態がないものを整えるのは難しい  
※分解&分析&言語化という良さはある

武学では実態のある身体からアプローチする  
検証できることのみを扱っているのでズレることがない

# 上善如水(上善は水の如し)



心意体術を統一し、上善如水を体現する

(武学: 醉八仙)

老子

(中国春秋時代における哲学者)



上善は水のごとし、  
水はよく万物を利して争わず、  
衆人の恵む所に処る

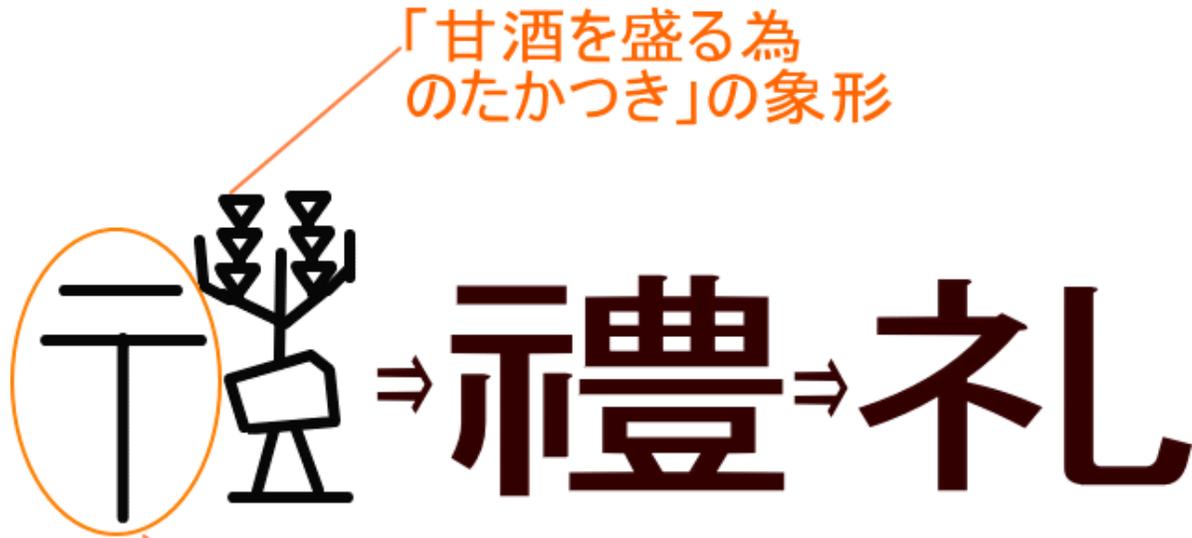
最高の善とは、水のようなものである。  
水は万物を育て、他と争わず、低い所に留まろうとする。  
また、自由自在に形を変えることができる柔軟性を持っている。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」

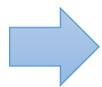


※武学籠球より引用

# 禮(礼)とは？



豊かさを出す



自分の状態=相手の状態  
(結び)

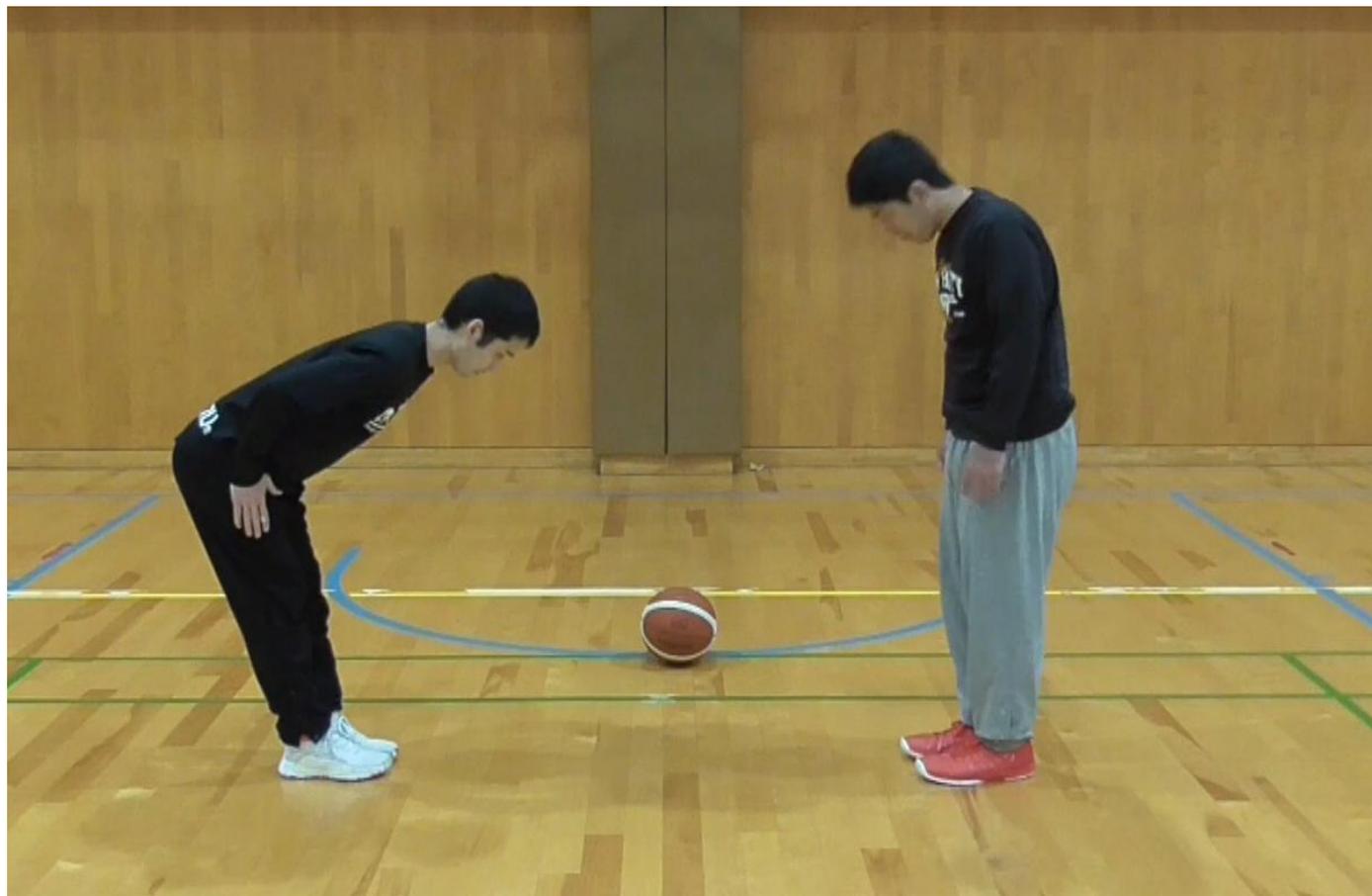


禮に始まり、禮に終わる。

- ・心の状態を身体で示すもの
- ・思考や感情をゼロ化する(ニュートラル)
- ・ニュートラル=スポーツにおける「ゾーン」
- ・人とのぶつかりをなくし、人間関係を豊かにする

# 正しい禮(七要・七勢)

綺麗な禮vs乱れている禮



7つの秘伝

## 七要

- ・頸椎
- ・胸椎
- ・仙骨
- ・側手
- ・足先
- ・正眼
- ・正中

7つの極意

## 七勢

- ・直首
- ・開胸
- ・平腰
- ・墜手
- ・緩脚
- ・遠観
- ・中心

・末端までエネルギーが通る姿勢  
→エネルギーが出る、相手に伝わる

・毎日、自分の身体は変化している  
→諸行無常

# 正しい姿勢の調べ方

## フィンガーリング

末端までエネルギーが通っているかを対人でチェックする

検査される人: 指を閉じようとする (力を内側に入れる)

検査する人: 指を広げようとする (力を外側に加える)

検査の基準: どのくらいの力で指が離れるか



対人で一つ一つチェックしていく



## 七要

- ・頸椎
- ・胸椎
- ・仙骨
- ・側手
- ・足先
- ・正眼
- ・正中

自分が思っていた「正しさ」と違っていった → 普段から自分の感覚がズレているかもしれない

自分と他人の「正しさ」と違っていった → 「正しさ」は人それぞれ違う

自分に合った姿勢の見つけ方(七要チェック)

# 「賢者は強者に優る」

the smart take from the strong. - Pete Carril -



楽しい×上達×勝利

相手の能力を引き出さない

誰でもできることを誰もやらないくらいやる

「父は、毎回、仕事にでかける前に、賢く生きることの重要性を私や姉(妹)に説いた。『この人生において』と彼は始める。

『大きくて強い者は、常に小さくて弱い者を支配している。しかし、賢き者は強い者をも支配できる』と。そして、ドアのそばで頭を指差し、「ここを使え」といったものだった。以来、この言葉は、私のコーチングのテーマとなっている。」

「競技と人生には何らかの関係があると考えている。スポーツは人格を形成するのではなく、人格を露呈する。スポーツは自分自身、自分の潜在能力、そして、その能力に出会うものには、自分のどの行動を変える必要があるかを知るための手助けをするものである」(引用:ピート・キャリル(2011)『賢者は強者に勝る』p.90)

# スポーツスキルピラミッド



人間力の上に、個人の技術があり、  
個を一つにするために必要なのがタクティカルスキル。

ドリブルやシュートといった個人スキルの技術力、  
それを試合で活用できる力も人間力が土台となる。

土台(ヒューマンスキル)の大きさによって  
「個人スキル」「タクティカルスキル」の大きさが決まる

# ヒューマンスキルとは？



身体(精神)を整える  
ゼロ=元氣=自然=本来の身体の状態



目的(志)をもって行動しているか  
目標の先にある理想(なぜ勝ちたいか)



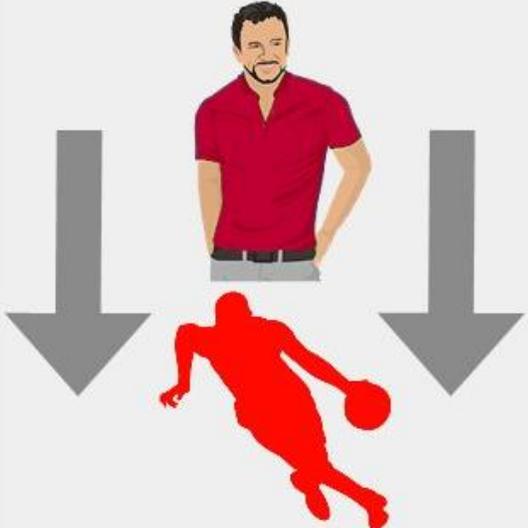
目的をもって同じ船に乗っている状態  
それぞれの役割のもとチームとして協力する

※武学籠球より引用

# 指導フェーズと選手との関係性

**①教育**

指導者と選手の関係性



教え育てる  
**上下関係**

**②指導**

指導者と選手の関係性



道を指して導く  
**ほぼ対等関係**  
(若干指導者が上)

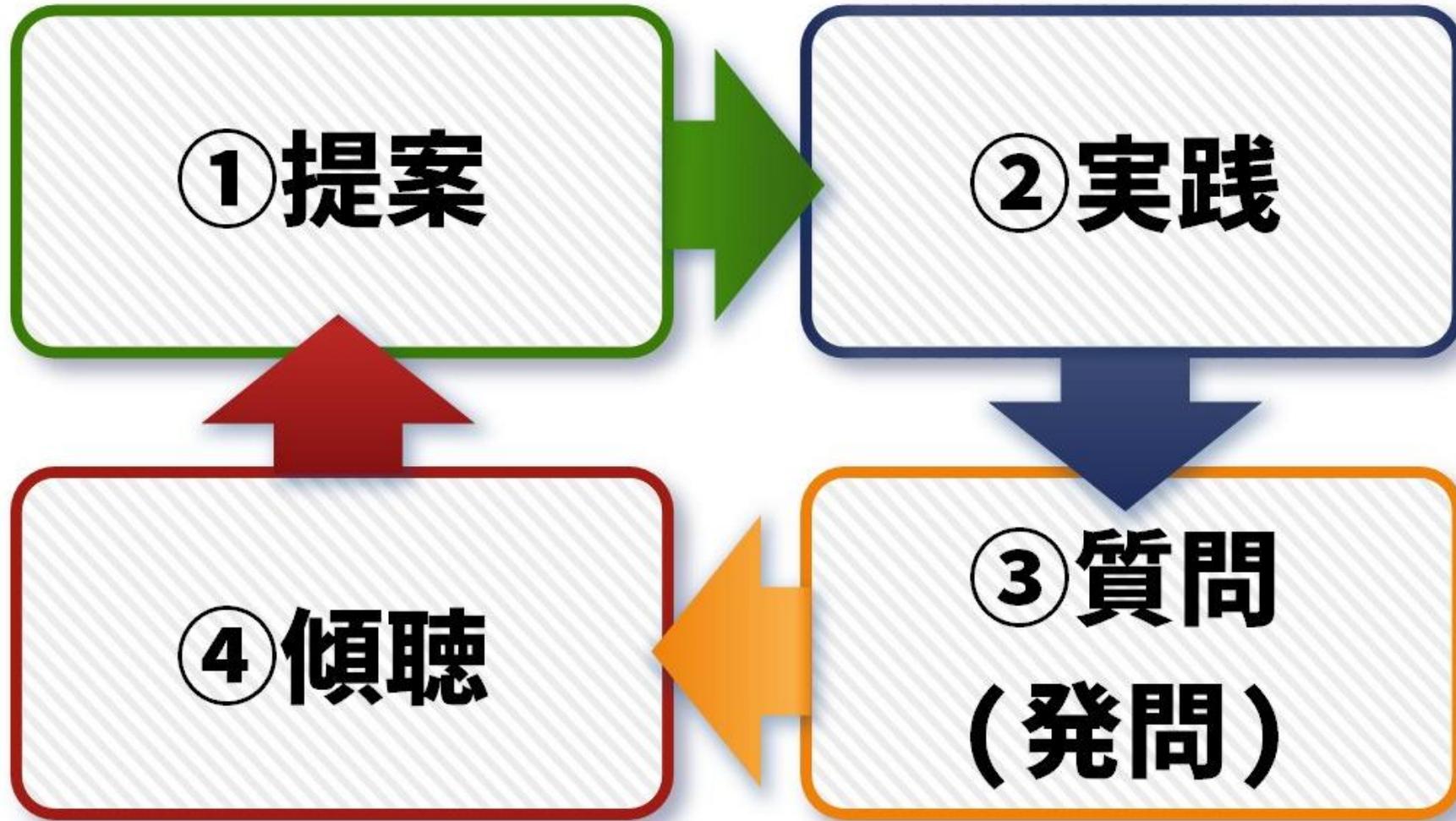
**③支導**

指導者と選手の関係性



支え導く  
**上下関係**

## 指導サイクル(超重要)



※武学籠球より引用

# チームビルディングサイクル

## ①葛藤

- ・メンバー同士の信頼関係がない
- ・共通の目的(ゴール)がない
- ・問題が起きても人のせいにする
- ・役割が明確でない
- ・自分のやりたいことだけやる

## ②共生

- ・一人ひとりが役割を持ち、その役割を通して責任感を持つ
- ・共通の目的(ゴール)を持ち、さらには個々の目的とチームの目的がリンクしている

## ③調和

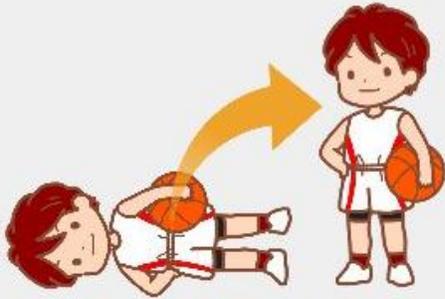
- ・チームルールの明確化
- ・仲間の考えを受け取り、理解し合う
- ・目的に向かい、一人ひとりが役割に徹することができる
- ・問題が起きても全員で解決する

## ④融合

- ・一体感の構築
- ・チームの得たい成果を得ることの重要性の理解(喜び・自分事)
- ・目的に向かい、全員が同じ方向を向いて行動している

# 選手の成長フェーズ

## ① 自立



- そのスポーツにおける知識、体力、技術などを身に付けてプレーに参加することができる
- 自分のプレーで成果を上げられるようになる
- 基本的能力を養う段階
- 自分がどんな技術を身に付けたかが重要

## ② 自律

粹=自分なりの規範やルール



- 自分なりの規範やルールを持って、それに従って行動・プレーができるようになる
- プレーの判断能力、個性の構築
- どんな状況でも自分の思考・感情をコントロールし、冷静に判断を下し、プレーができる

## ③ 自導



目的  
ゴール  
志

- 目的を設定し、その成就に向けて自らを導くことができる
- 目的=ゴール、志、使命、ライフワークなど言葉は様々
- このフェーズで重要なのは自分の行動が目的に沿っているかどうか
- 目的を成就する覚悟を持つ

## 指導者への質問①(目的作り)

○指導者になったキッカケは何ですか？

○スポーツの問題点があるとするとは何だと思えますか？

○今、世界で起きている問題は何かあると思えますか？

○スポーツの価値は何だと思えますか？

## 指導者への質問②(目的作り)

○指導をしていて、こういった時に悲しみや憂いを感じますか？

具体的なエピソードを交えて書いてください。

○指導をしていて、こういった時に喜びや感動を感じますか？

具体的なエピソードを交えて書いてください。

## 指導者への質問③(目的作り)

○なぜ選手を勝たせたいですか？

○勝つことで選手のどんな表情を見たいですか？

○勝つことで誰に何を伝えたいですか？

○勝敗にこだわる理由は何ですか？

## 指導者への質問④（目的作り）

○勝ち負けを通して選手に何を伝えたいですか？

○あなたにとっての「勝利」とは何ですか？

○バスケットボールは、あなたの人生にどんな意味がありますか？

## 指導者への質問⑤(目的作り)

○あなたは、何のためにバスケットボールを指導していますか？

(これまでの質問を踏まえて、一文で言語化してください)

私がバスケットボールを指導する目的は

ためです。

年 月 日

## コーチングの信念(取り組み方)

○選手との関わりで大切にしていることをキーワードで書き出してください。(3分間)

※技術的なことではなく、コミュニケーションや練習への取り組みについて

○その中で特に大切にしていることを3つ書き出してください

## コーチングの信念(技術面)

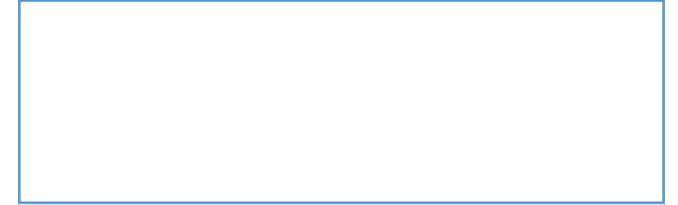
○バスケットボールの指導の際に大切にしていることをキーワードで書き出してください。(3分間)

※コミュニケーションや練習への取り組みではなく、具体的な技術について

○その中で特に大切にしていることを3つ書き出してください

# コーチングの信念

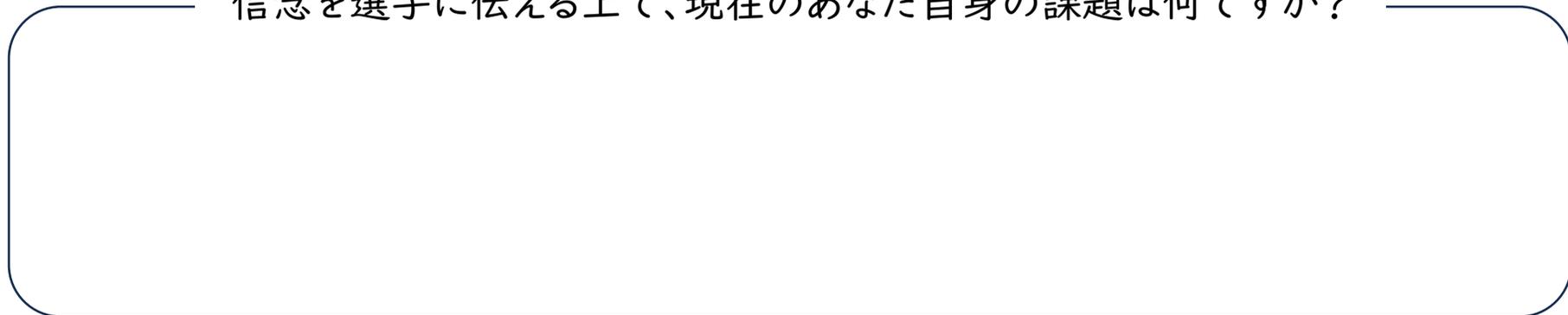
## 取り組み方



## 技術面



信念を選手に伝える上で、現在のあなた自身の課題は何ですか？



# 課題を解決する手順 (SSS)

## ①問題の課題化

- 1 問題明示
- 2 質問変換 (卓越変換)
- 3 状況記述

「どのようにすれば~だろうか」

## ②課題の実行化

- 4 解決提案
- 5 実行選択
- 6 実行期限

問題点を網羅する解決策&行動目標

## ③実行の数値化

- 7 効果測定値
- 8 損益認識
- 9 成果認識

数値化されない目標は行動できない

## ④数値の管理化

- 10 支援選定
- 11 担当選定
- 12 管理方法

志はチームシップで成就させる

※武学兵術「SGM」無料動画講座は[こちらから](#)

# 何を、いつまでに、どのくらいやるか？

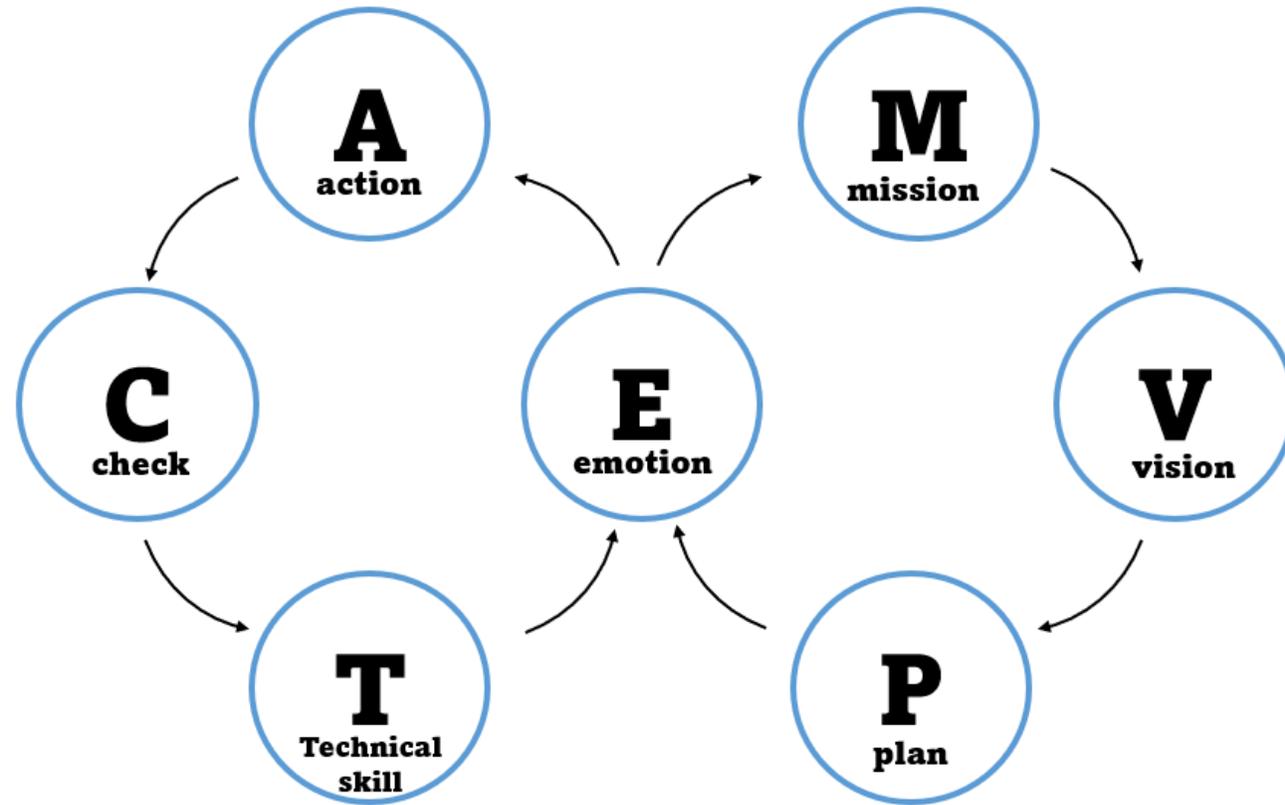
課題	何を	いつまでに	どのくらいやるか	パートナー

# 何を、いつまでに、どのくらいやるか？

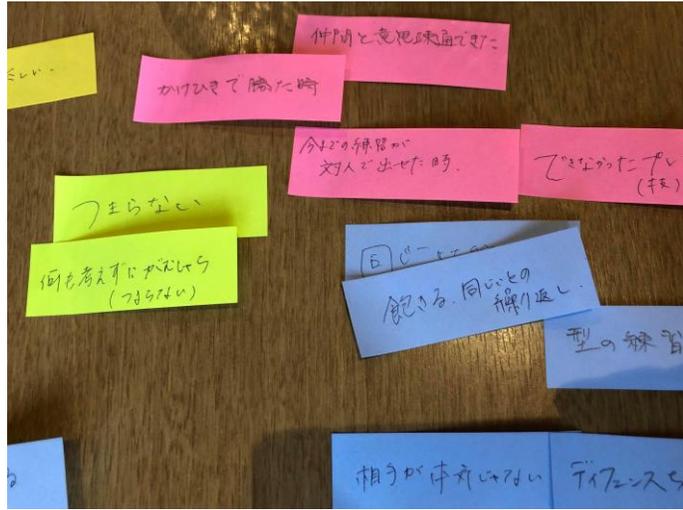
課題	何を	いつまでに	どのくらいやるか	パートナー

# 世界一の会議法「SGM」

インフィニティ7



# 会議法（付箋ワーク）



## 付箋を使うメリット

- ・意見が出しやすい
- ・意見を可視化できる
- ・意見をまとめやすい



短時間で課題が共有できて、  
行動の指針が決まりやすい。

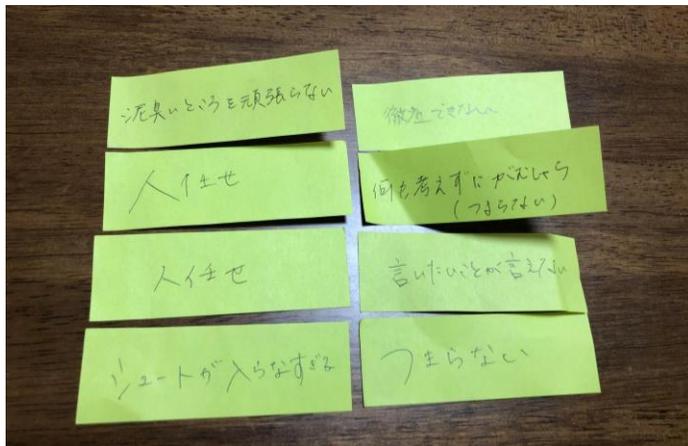
## ファーストチェス法則

「5秒で考えた手」と「30分かけて考えた手」の86%が同じ手  
直感で出てきた意見を元に進めた方がミーティングの時間効率は良い

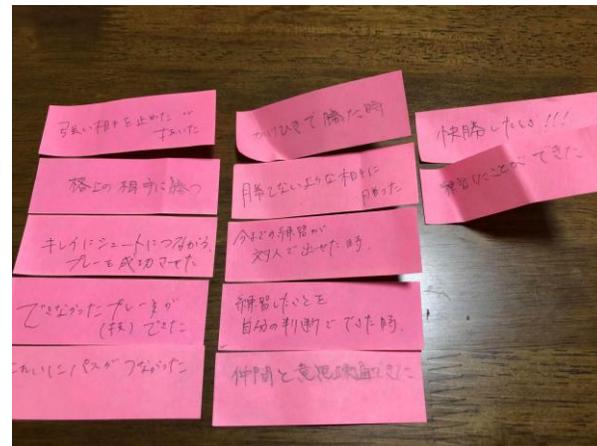
→ 時間制限を設ける



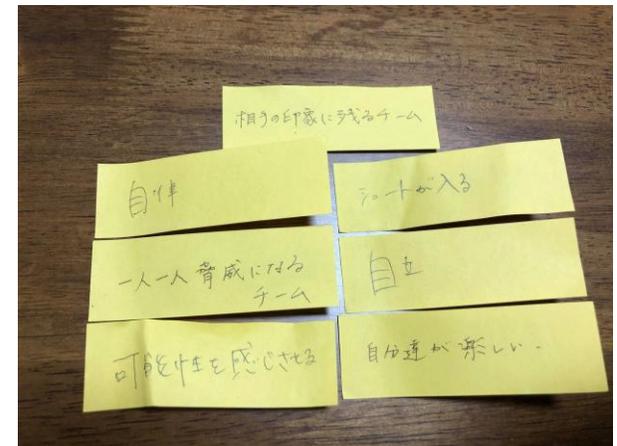
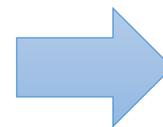
### ①なりたくないチーム



### ②なりたいチーム



### ③理想のチームを一文でまとめる



# 理想のチーム像

○なりたくないチーム

○なりたいチーム

# 理想のチーム像

理想のチーム像を一文で書いてください。

# 課題

質問4 (パートナーに対して)  
僕・私の凄いところはどんなところですか？  
(チームの中で自分にしかできない役割)

質問1  
バスケットボールをしていて、つまらないと思う瞬間はどんな時ですか？  
(今までのバスケ人生で最も辛い出来事はどんなことですか？)

私のなりたい選手像は、

選手です。

質問3  
チームの中で「これだけは誰にも負けない」と思えるものは何ですか？  
(チーム内で自分にしかできない役割があるとしたら何ですか？)

質問2  
バスケットボールをしていて楽しいと思う瞬間はどんな時ですか？  
(今までのバスケ人生で最高に嬉しかった出来事はどんなことですか？)

年 月 日

パートナー

名前

# 自分はどんなプレイヤーか①

○バスケットを始めたきっかけ

○バスケットがつまらないと思うのはどういう時ですか？

○バスケットが楽しい・面白いと思うのはどういう時ですか？

## 自分はどんなプレイヤーか②

○チームの中で自分しかできないことは何ですか？

○チームから求められている役割は何だと思えますか？

○試合に出ている自分を交代させるとしたら、どういう時ですか？

○ベンチにいる時、どのようにチームに貢献していきたいと思えますか？

○試合に出ている時に「これだけはやらない」とチームに対して約束できることはありますか？

# 理想の選手像

○なりたくない選手

○なりたい選手

## 3つの基礎

「パスができない選手がいるとボールの動きは止まってしまう。シュートを決めれない選手がいると常にオープンとなる。そしてドリブルができない選手は、チームでの彼の価値が3分の1となり、さらに、相手のディフェンスは彼をアタックするだろう」

パス

シュート

ドリブル

# ドリブル

「ドリブルは選手が若い時に身につけるべきである。選手は、なぜドリブルが必要なのか。また、いつ、どこで、どのくらい行うのかを認識すべきである。たとえどんなに身長があっても、チーム内でどのような役割を持っていても、また往々にして若い頃にショットやリバウンドのみをコーチに指導されてきた身体の大きな選手でも、ドリブルができなければ良い選手とはいえない。プリンストンの私のチームでは、毎日のウォームアップにドリブル練習を行う。また、選手の利き手と反対の手で、マンツーマンの練習をさせる。私は、素早いドリブルができなければ、ショットを決めることは不可能であると教えている。」

「ゲームで使えないような技術のための練習は、まったく無用である」

(引用:ピート・キャリル(2011)『賢者は強者に勝る』p.26)

ドリブルが上手い

=ボールコントロールが上手い

→パスが上手い、シュートが上手い

ドリブルとシュートは、自分の「努力量」が表れる。

パスは、自分の「思いやり」が表れる。

# ボールのもらい方 (シール)



## 腕を斜めにして押さえる

胸骨のあたりを押さえる  
斜めだと前後左右に対応できる  
シリンダーから出ないようにする

## パスミスの9割は受け手の問題

多くの選手は

- ・きちんと相手を押さえられてない
- ・片手でボールをキャッチできていない



良い例



悪い例

相手を押さえながら  
片手で片手でボールに触れる

(両手で取りに行こうとしない)

# ピボットの重要性

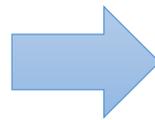
「ピボットは、もっとも過小評価されている技術および技能の1つで、『こんなことを練習する必要があるのか?』といつも選手に質問を受ける。ピボットは、今日のゲームには特に重要ではないという選手の考えを改めさせる必要がある。この技術の重要性を軽視しやすい理由の1つとして、あまりにも簡単にできてしまうことが挙げられる。ピボットはディフェンダーにとっても重要で有効な動きである。

鋭い動きのピボットができれば、ディフェンダーをかわそうとするときやトラップから逃れようとするときに別の突破口、おそらく唯一の突破口を開くことができる。例えば、バスケットに向かって激しくドライブした時にディフェンダーに妨害されたとしても、左右どちらかの足でピボットし、ディフェンダーから逃れることができる。ピボットにより、自分の背中を相手に接触させて動きを封じることができ、さらに、相手のポジションを背中中で感じながら、あらゆる方向に相手を押し退けることができる。つまり、相手の身体を利用して得点できるということだ。」

(引用:ピート・キャリル(2011)『賢者は強者に勝る』p.129-130)

## プレッシャーをリリースする

プレッシャーとは「ボールを失うかもしれない」という心理的に不安な態勢



頭を前に出す  
(スペースの確保)

ボールは股の下

解説動画

# ドリブルの基礎



## ドリブルは「引く」

身体全体を柔らかく使う  
ボールの勢いを無くさない  
強いだけのドリブルは固さが生まれる

## 保持力の高いドリブルをつく

自由にボールを動かせる状態  
手の中にボールがある時間が長い



## ボールを相手に取られないために

「**ボールー自分ー相手**」の関係性を維持する  
オフハンドや身体を使ってボールを守る

[練習ドリル](#)

[解説動画](#)

# ディフェンスの基礎「姿勢」



対人でチェックすることで自身の中にある答えを見つける。  
チェックする人は徐々に力を加えて、エネルギーの変化を感じ取る。

[解説動画](#)

## 七要

頸椎、胸椎、仙骨、爪先、側手、正眼、正中

## 対人チェック

最もエネルギーが通る高さや幅を見つける  
正解は一人ひとりの中（身体）にある

## ゼロを知る意味

乱れた時にいつでも戻れるようにする

**姿勢の秘伝**  
(無料メルマガ講座)

 **武学籠球**

自分に合った姿勢を見つける  
～14日間無料メルマガチャレンジ～

# ディフェンスの基礎 「接触回避(ゼロのキープ)」

効率の良いディフェンスフットワークの練習方法



対人でチェックすることで自身の中にあるズレを修正する

- 「押させた分だけ動く」
- ・過剰反応や動物的反射を無くす
- ・前後左右、全ての方向に対して乱れない姿勢を創る
- ・脚の居つきを無くす(弛脚)

## 相手のエネルギーに合わせて動く

押させた分だけ動く  
相手より早く動かない、相手より遅く動かない

## ゼロのキープ(禪)

自分にとって良い姿勢をキープする  
乱れないで動ける=過剰反応や動物的反射が無くなる  
フェイクに惑わされないディフェンス(本物の動きに反応する)

### 接触回避とは?

~~対抗~~      回避      ~~逃避~~

自分の癖(人間性の課題)が見える  
→相手とも調和(結び)を起こす

[解説動画](#)

# ディフェンスの基礎 「接触から始める」

## 前提

接触なしでは守れない  
ファールの基準を知る



始めは目を瞑って行くと、より接触感覚が養われる  
※「姿勢の維持(ゼロのキープ)」を意識する

## ファールの基準 (JBAルールブック)

1. シリンダー外
2. 相手のRSBQに影響した時  
リズム、スピード、バランス、クイックネス
3. ストレッチアーム  
腕が伸びている時
4. 両手で接触している時
5. 触り続けている時

## なぜ接触ありからやるのか？

- ・始めから非接触だと、自分のズレに気付けない
- ・非接触で行うと悪いステップの癖がつく(オーバーディフェンス)
- ・ファールの基準(接触の仕方)を知らないとルールを活用できない
- ・接触の練習を先に行っておけば、非接触でもズレが最小限になる

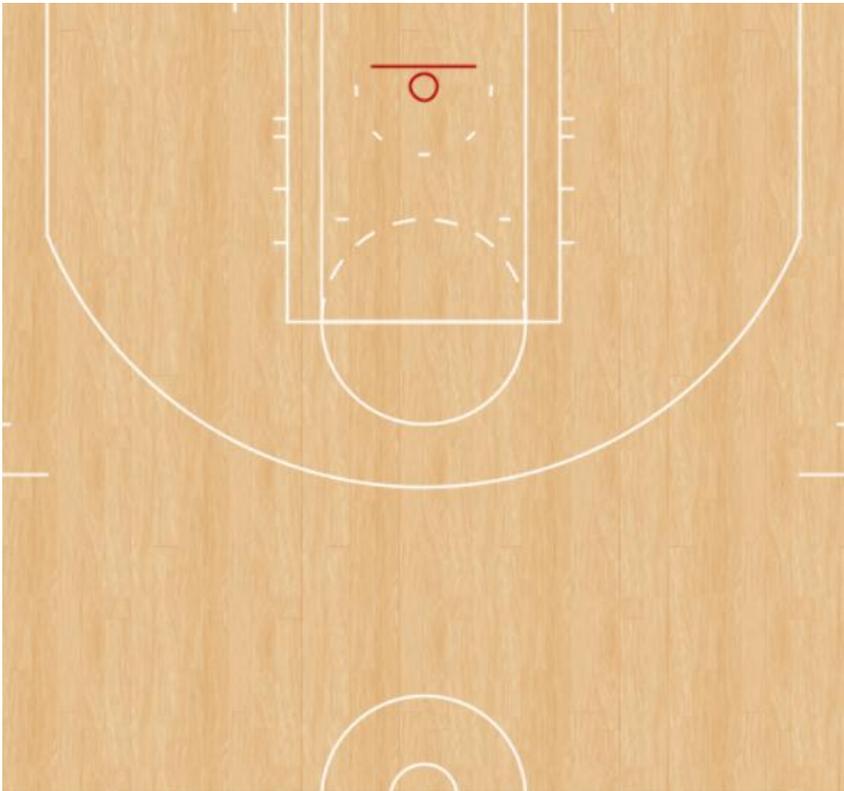
相手よりも「1」弱い力で接触する

解説動画

# 誘導ディフェンス①「目的(ゴール)を設定する」

チームとして最終的な解を決めておく

トラップ(ダブルチーム)?  
アイソレーションの1対1?  
サイドラインに追い込む?  
ステップバックロング2P?



## 無目的にプレッシャーをかけない

ゴール設定のないプレッシャーディフェンスは穴が出来てしまう

### 手の使い方

手を見せると相手から警戒心を引き出す

→相手が強者の場合、能力を引き出してしまう(重要)



### 手を隠しておく

スティールのチャンスが生まれる  
手が短くても取れる距離にパスが来る

※シューターの場合はシュートチェックが必要  
※時にはプレッシャーをかけることも必要

解説動画

# 誘導ディフェンス② 「正中をとる」

正中とは？

相手の中心(身体と魂の中心)



相手の正中を捉えることが出来て初めて「誘導」ができる  
※多くの選手は正面にはいるが、正中は取れていない

## まずは正中をとる

正しいポジショニングを取る  
身体の向きだけではなく“意識”も相手に向ける

### 確認方法

身体の面に対して垂直に腕を出してオフェンスに当てる  
→オフェンスが避けることが出来ない位置(真正面)



解説動画

# 誘導ディフェンス③ 「正中をあえてズラす」

目的（ゴール）に向かって誘導する  
（相手に気付かれないような微妙な誘導）

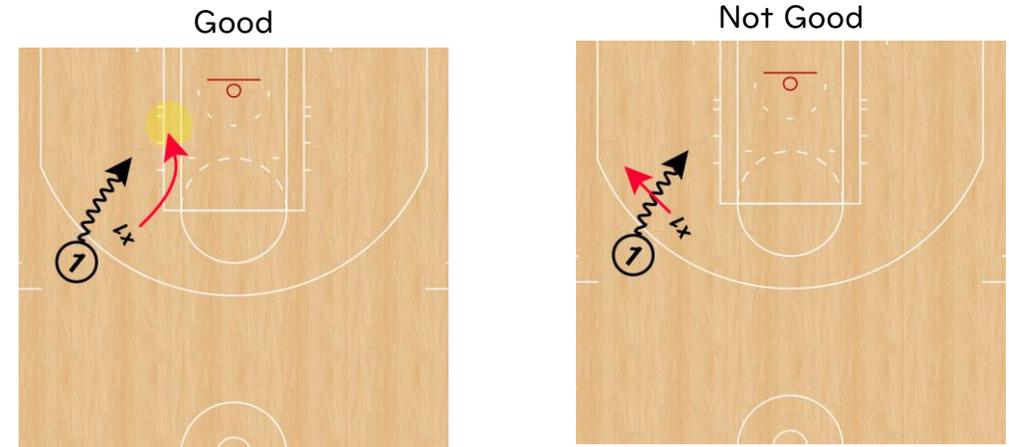


間合いと立ち位置で誘導する

## 絶妙な間合いをとる

相手の能力を引き出さない  
相手が“やりにくさ”を感じる間合い

## 目的（ゴール）に向かって先回りする



## ※あくまで「相手の自由の中に自分の自由を創る」

- 「彼を知り己を知れば、百戦殆うからず」（孫武）
- ・あくまで答えは“相対関係”で決まる
  - ・まずは相手の特徴や強みを知り、相手の意思を受け入れる

# ディフェンスの基礎 「ディナイの間合い」



ボールマンが迷う間合いを保つ



間合いを詰めると・・・

①間合いを空ける 相手が嫌がる間合いを保つ

②手を見せない パスを誘導してスティールを狙う

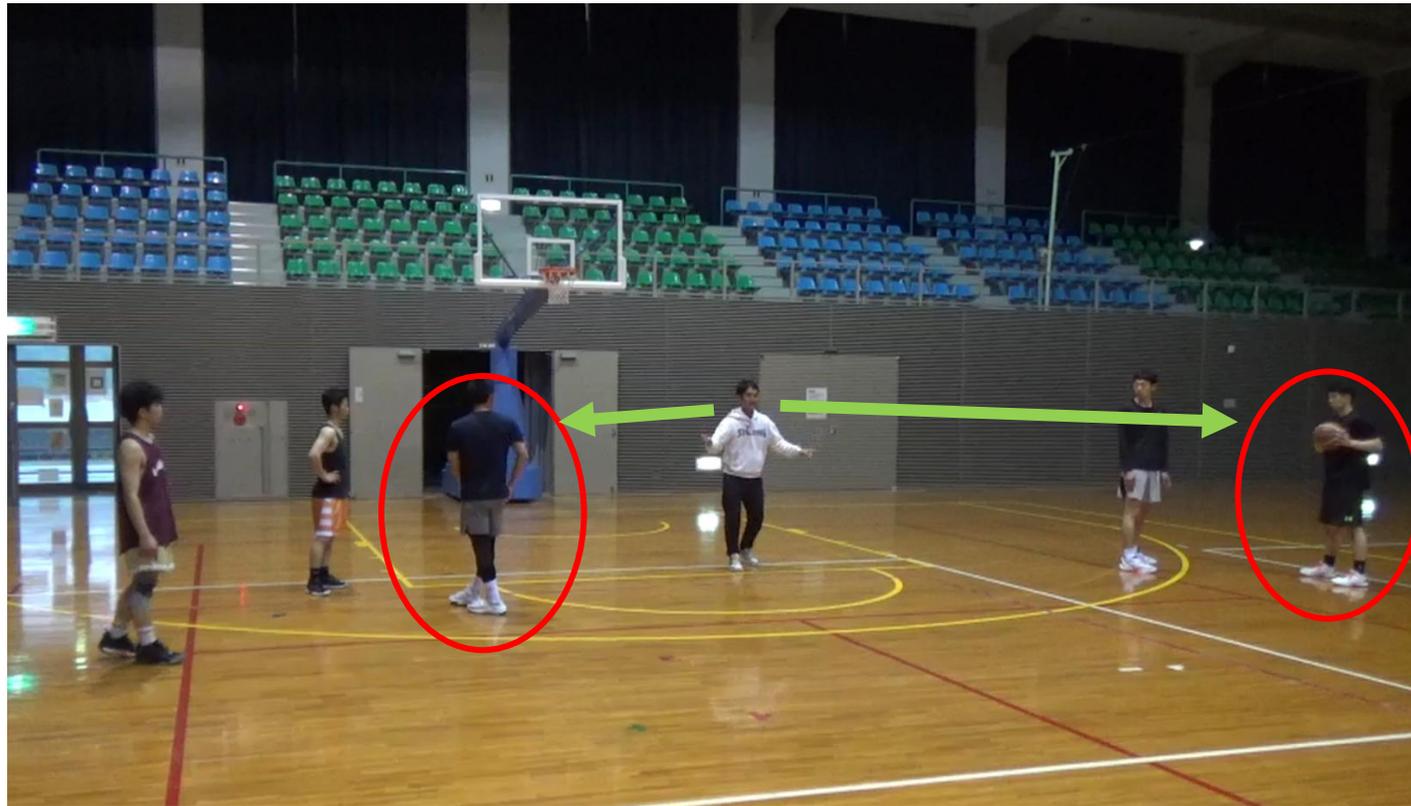
③正眼（間接視野） 見てないようで見ると（全体視）

相手は迷わずプレーする  
簡単にシールされてしまう（体格差がある場合）  
バックカットもされやすくなってしまふ

→相手がシールしようとして来ても間合いを保つ（接触しない）

解説動画

# ディフェンスの基礎 「オフボールの立ち位置」



「いつ攻めればいいのか？」はディフェンスが教えてくれる

正しいディフェンスのポジショニング（正中）が分かれば、オフENSにおいて、いつ攻めたら良いかが分かるようになる。「ディフェンスが正しいポジション（正中）にいなかったらチャンス」

ディフェンスが分かればオフENSが分かる

空間の正中をとる

マークマンとボールマンの中間（空間）を見た時に、間接視野で両方が見える立ち位置、目線の使い方

※次のプレーを予測するため

立ち位置が悪いとカッティングやシールされる



自分=相手

自分の在り方が相手の在り様を決める（正中が取れるようになると誘導できる）

解説動画

# 「いつ攻めればいいのか？」

「ディフェンスの正中がズれている時」



ディフェンスが正中にいる状態



ディフェンスが正中にいない状態  
(正中がズれている)



ピボット×ジャブステップ

攻め時

# パス

「パスは長年にわたり、チームの武器になっている。私がシューターと同様にパスラーが好きなのは、誰にでも決めることができるショットをセットアップできるからだ。チームのすべての選手がパスに関わるのを見ることは気分が良いものである」

「オープン選手を察知できるパスラーは、いつ、何処でスクリーンをかけるか、ピックを防ぐか、ディフェンス側に有利となるかを認識できる能力を備えている。言い換えれば視野の広い選手であり、ウィークポイントは何か、ドライブは何処か、そしてコートは何処に誰がいるかを把握できる選手である。彼はその情報に基づいてボールを移動する。彼こそが我々のチームの最大の武器となるのである。ポイントを得るには、ボールを動かさなくてはならない。我々は、ディフェンスを動かすためにパスをし、あらゆるパスが価値を持つ。あるパスはポイントを生み、他は何かのきっかけとなり、そのきっかけはパスによって生じる。パスによる攻撃は次のステップを容易にし、次のパスは更なる攻撃の手助けになる。反対に、まずいパスによって始められたオフェンスは、次のパスを困難にし、最終的にはボールを失わせるのである」

「私がパスを好むもう一つの理由は、チームのモラルをはぐくむことができるからである。パスは受け取ることによってお互いの信頼感を築くことができ、ゲームでの不必要な緊張感を解きほぐすことができる。また、パスは各選手がチームの一員としてゲームを組み立てていることを自覚させる効果を持つ」

「偉大なパスラーはオープン選手を読み取った上に、パスを出した後にチームメイトがどのように対応するかをも読み取る。良いパスラーは、パス後にプレーの展開を見ているが、偉大なパスラーは、パス後の結果が明らかにチームに不利な展開になると予測すれば、そのパスを避けるであろう。さらに偉大な選手のパスは、キャッチしやすいボールでもある。パスほど良いチーム作りに貢献できるものは存在せず、逆に決してパスをしないシューターほどチームの雰囲気壊すものはない」

# シュート

「オフェンスの主たる目的は、ボールを持ったときに毎回成功させることが可能なシュートを打つことである。パスの良し悪しがシュートの成功率を決定づける。質の悪いパスは、多くのプレーに影響を与えることになる」

「『決して』という言葉は私はめったに使わない。しかし、シュートを打つ時は決してためらうべきでないと言わせてもらいたい。また、シュートを成功させることを決してあきらめるべきではない」

(引用:ピート・キャリル(2011)『賢者は強者に勝る』p.100)



## 動画まとめ

### <目次>

1. シュートフォーム(見本)
2. シュート練習
3. 姿勢
4. 意識とイメージ
5. 飛距離
6. 速さ
7. シュートフォーム(詳細)

# 理想のシュート

○こんなシュートは嫌だ

○こんなシュートがいい

○理想のシュートを一文でまとめてください

# 乱れのないフォームの重要性



※武学籠球より引用

# 意識の成長フェーズ

## ①内観意識



- ・初心者にとって内観意識はある程度必要だが、そのときにも部分的(スナップ)ではなく、なるべく全体的な(パス、ジャンプの延長)内観意識で行えるといい
- ・この内観意識はいずれ捨てるものなので固執しないこと
- ・成長しても内観していると硬くプレッシャーに弱いシュートになる

## ②外観意識 (確定的意識)



- ・シュートの動きがある程度身についてきたら意識を内から外に変えていくことでエネルギーがよりボールに伝達する
- ・放ったボールがどうなっているかを意識する外観意識  
「決める!」という確定的意識  
決まった状態などをイメージする  
未来確定意識もある

## ③創発意識 (自発意識)



- ・シュートを決める経験を積んでいった先にあるのが創発意識
- ・自分の良いシュートを言語化し、実際に言うことで良いシュートを自然に創発させることができるようになる
- ・人それぞれ言語は違うし、同じ言葉だとしても内在するエネルギーは全く違う

# シュートでやってはいけない意識

## ①内観意識



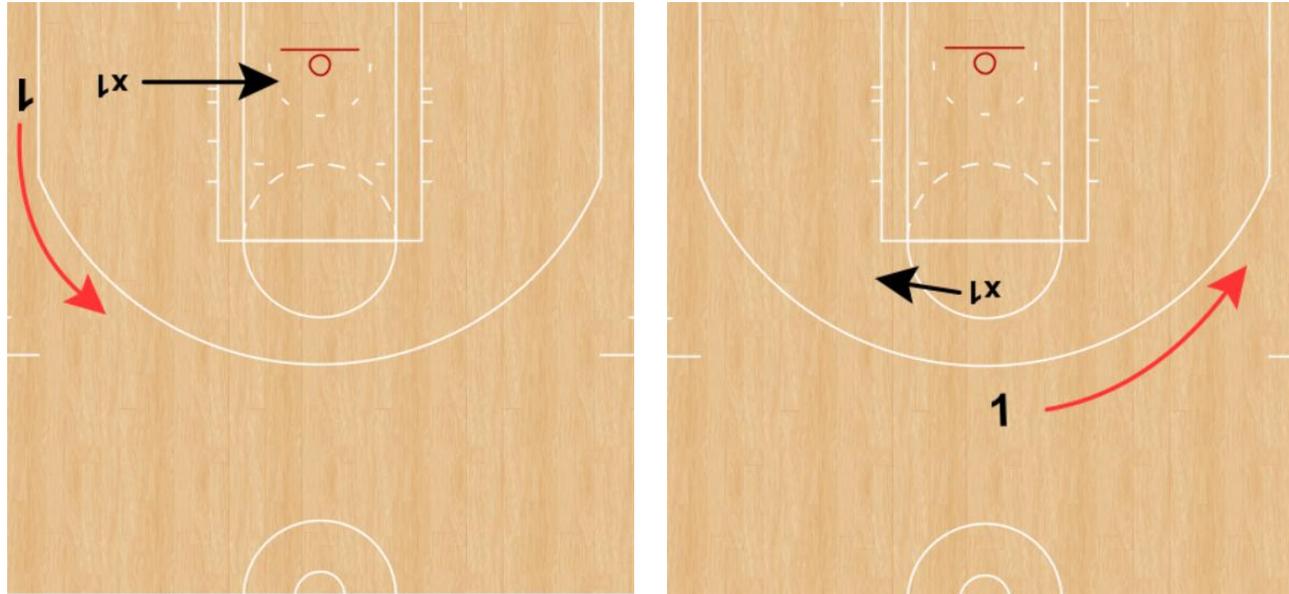
内観意識になるとエネルギーがその意識した部位や動きに留まってしまい、ボールにエネルギーが伝わらない  
**(しかし、これやってる人大量)**

## ②不確定的意識



不確定な未来への不安などに意識が向き、その不安がボールに乗ってしまう  
この状態でシュートを積み上げるとシュートが狂ってしまうことも…

# オフボールの合わせ



「正対」  
目の前のディフェンスと向き合うこと

「高い位置でプレーする」  
縦のスペースが広がって余裕が生まれる

「常に次のプレーの準備をする」  
先のことを予測してプレーする

1. 目の前のディフェンスに正対する
2. 目の前のディフェンスが一人で二人守れない位置に動く
3. パサーの視野に入る位置（パスを受けられる位置）に動く

ディフェンスの背中をとる

ディフェンスから一番遠くに合わせる  
(ディフェンスと鬼ごっこをする感覚)

## スペーシング (ポジショニング)



ポジショニングをなぜ取るのか？

→状況判断をしやすくするため(スペーシングが良くなる)

ポジショニングはスタートライン

→ただ止まっていればいいわけではない

→ミートでズレを作る、ズレに対して合わせる

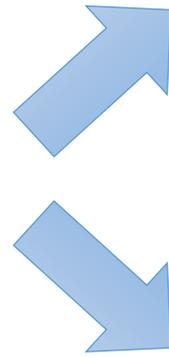
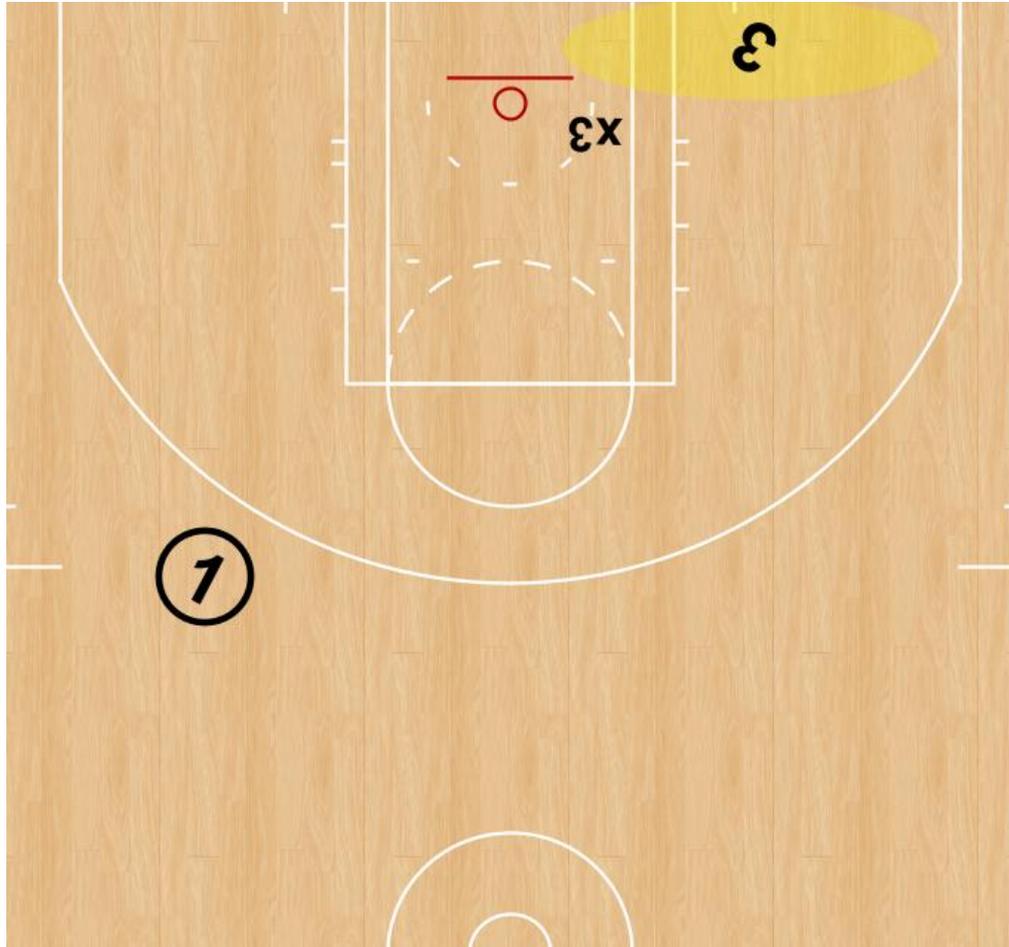
ディフェンスを型にはめる

→相手の守り方を限定させる

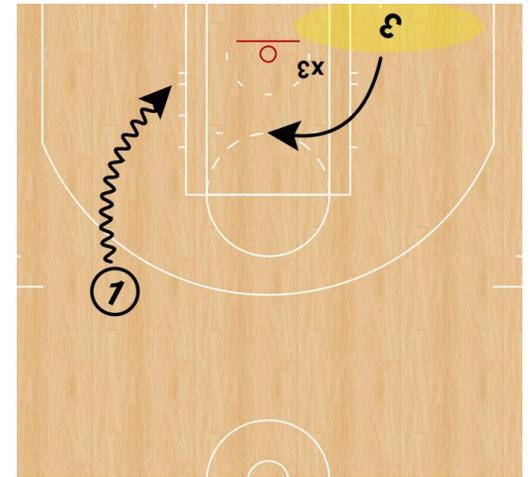
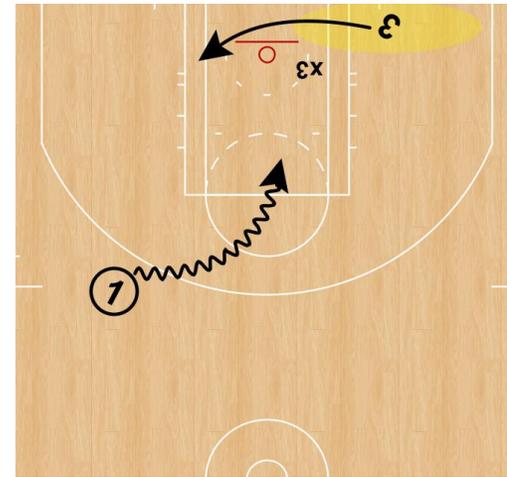
→次のプレーを予測しやすくする

# Backdoorspot

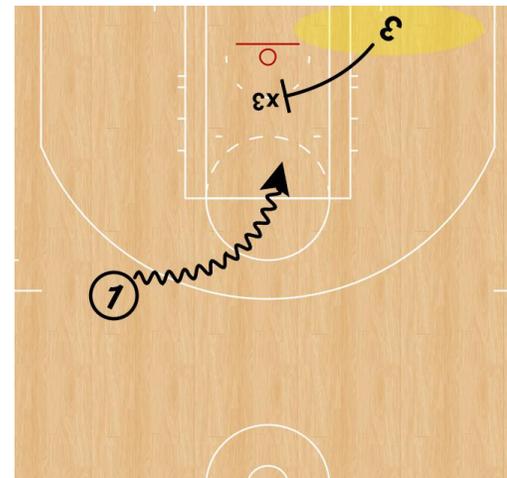
相手の背中を取り続けられるポジション  
(味方の邪魔になりそうな時はバックドアスポットに隠れる)



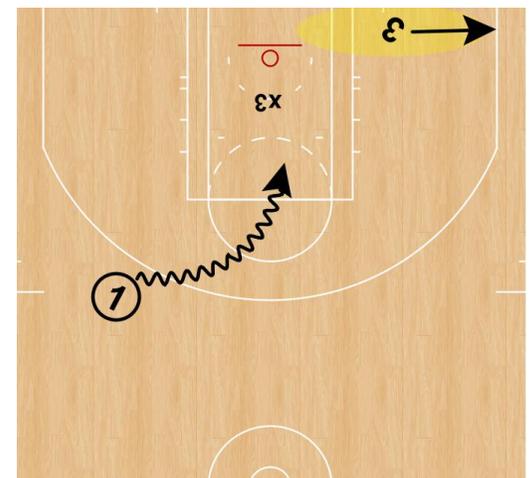
サークルムーブ



シール  
(クリアアウト)

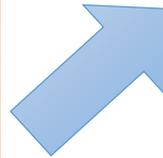
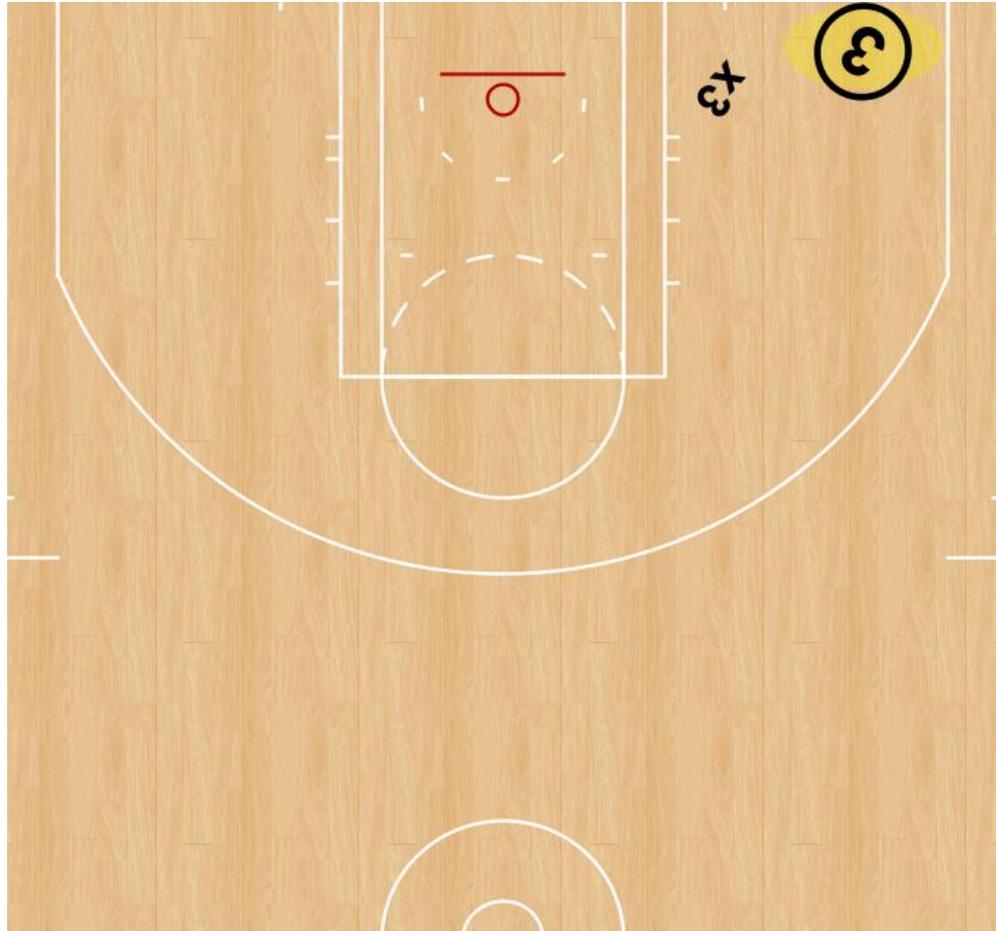


ステイorコーナー

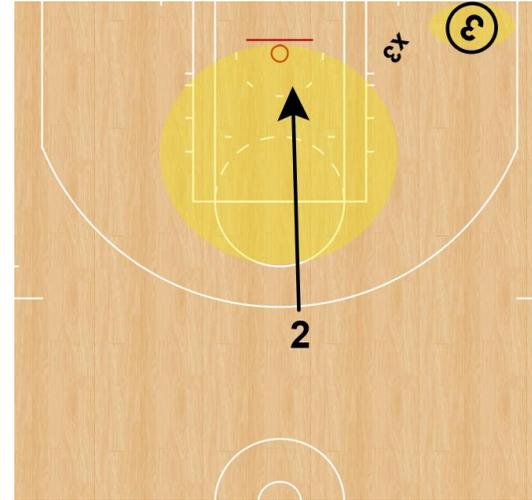


# Playmakerspot

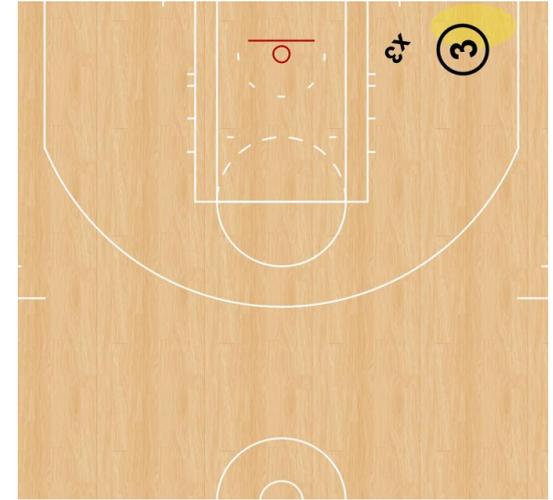
ゴール下の広いスペースを活用できるポジション  
(ローポストよりもプレーメイクがしやすい)



カッティングのスペースがある

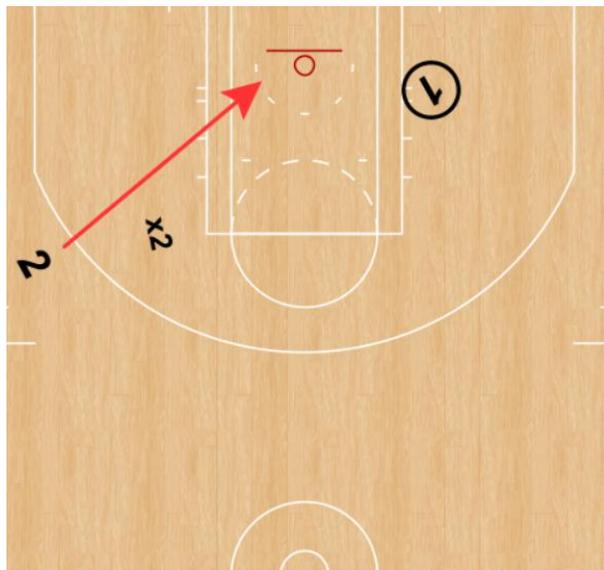


ゴールに正対しやすい

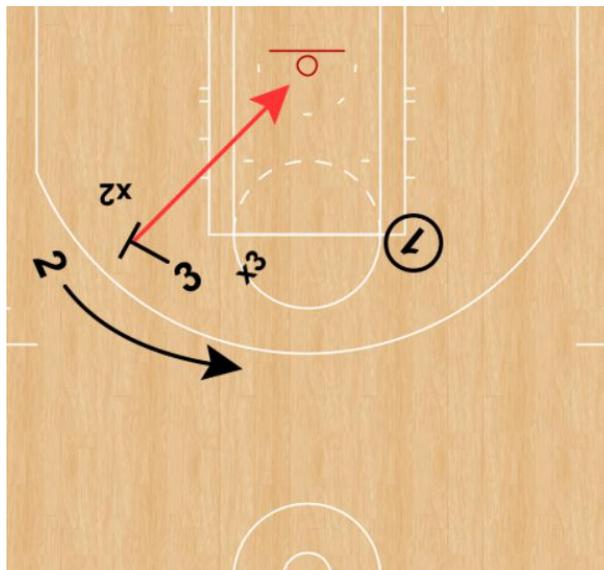


酒井達晶さん(スラムダンク奨学金9期生)が在籍している  
Saint Joseph's College of Maineで実践されているコンセプト

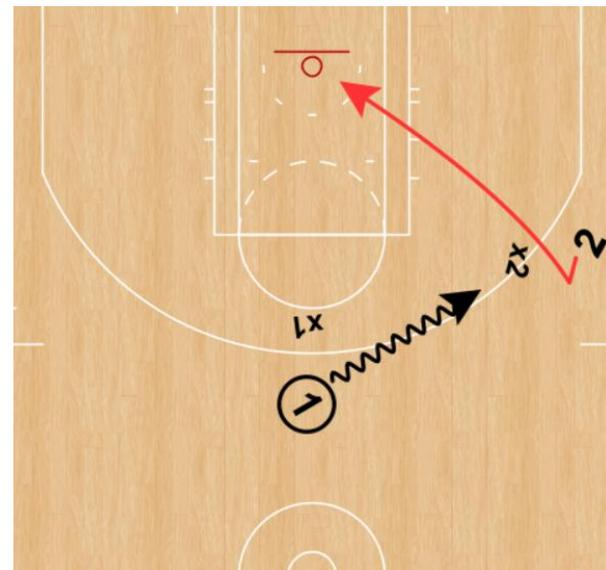
# Backdoorcut



DFの背中をとる  
インラインを意識する



スイッチやピックの瞬間



ドリブルアット

なぜバックカットなのか？

- ・先手を取れる
- ・パスが上達する
- ・駆け引きが上手くなる
- ・能力に関係なく1対0が作れる
- ・プレッシャーをリリースできる

バックカットの成貢

1対0を作る=成功  
1対2を作る=貢献

# キャリルさんにとってのBackdoor cut

「バックドア」(『賢者は強者に優る』p105)

2人の選手がともにプレーをする場合は、相手にパスをするか、またはドリブルで持っていくかのどちらかの方法でプレーを行うことになる。それ以外のプレーは、バイオレーションとなる。これが、彼らがともにプレーできる唯一の方法であり、チームプレーの始まりとなる。片方の選手がドリブラーでチームメイトがオープンな場合は、その選手にパスを送ることができ、それがオフェンスの始まりとなる。しかしその選手が相手にカバーされ、パスできない場合どうすれば良いのか？その選手に向かってドリブルするのである。彼はそれに気付き、ディフェンダーのガードの動きに対応し、一方向にステップしてフェイクをいれ、Vの字を描くような鋭い角度でターンをしてディフェンダーの背後にカットして、チームメイトからパスを受け取るのである。つまり、オープン選手はディフェンダーの裏(バックドア)に回り込むような形でゴールに向かうことになるのである。

非常に堅くガードされているためにパスを受け取れないような状況では、ディフェンダーがディナイ・ディフェンスを行っていることを意味している。彼の背中少しボール側に向いており、そのときがバックドアプレーをしかけるチャンスとなる。フロントサイドが見えない状態になったと同時に、彼の背後にカットするのである。

一般的には、チームメイトがオープンポジションにいるときにパスを送るが、私はパッサーに「なぜ、あの選手にパスをしなかったのだ？」と尋ねてみることもある。彼は、「その選手はオープンではなかったのだ」と返答し、私も「その通りだ」と答える。このような状況では、ドリブルを用いるべきである。パスができないのなら、ボールをドリブルで持ち込んでつなげば良いのである。それも通用しない場合は、チームメイトが固いガードを受けているということである。ドリブルでボールを持ち込んで、パスができなかった時点で、チームメイトは自分の役割を知ることになる。彼はこちら側にステップ、またはフェイクしてカットし、バックドアを行うだろう。

特別な場合を除き、強固にガードされている選手がボールを保持しているチームメイト方向に走り込むプレーはトラブルの原因になると考えている。ドリブラーに向かって走り込めば、自分のマークマンをつれてくるからである。ドリブラーはプレーの選択肢を失い、ヘルプすら行えない状況に陥ってしまう。しかし、選手がボールと逆方向に走るプレーはハードカットしてバックドアプレーを行えば、ボールを保持しないプレーが可能なことをディフェンダーに知らしめることができる。このことはプレー全体にも関係してくる。バックドアプレーで得点を挙げることで、ディフェンダーはそのプレーを警戒するようになる。結果として、次にフロントコートでパスを受けようとするときには、バックドアのカットを警戒してディフェンダーのガードが甘くなるのである。そのことが、フロントコートへのパスをがっつながら可能性を高め、ショットのチャンスを増やすのである。

バックドアの指導には、しばらく時間がかかるものだ。ボールを保持しない選手は本能的にボールの方へと進んでしまう。なぜか？それは選手がボールに向かうようにトレーニングされてきたからであり、もちろん、シュートしたいからである。だからこそ、リングが存在するのである。バスケットゴールを取り払ってしまえば、ゲームをする者はいなくなるだろう。ショットを打ちたい気持ちが強すぎるために、どこまでもボールを追いかける選手がいるが、私は、その選手とボールはレーダーで結ばれているんじゃないかとかからかっている。彼らはボールを持っていないときのプレーを学ぶべきである。このような理由から、多くの選手がバックドアプレーをやりたがらない。少し考えればシンプルなことだが、彼らにはその重要性が理解できないのだ。多くの選手がボールを保持しないときのプレーができず、自分の役割を理解していない。彼らはカットの機会や方法、スクリーンのセットの仕方、さらにチームメイトのために自分のプレーを生かす方法が理解していないのである。そういう選手が多く存在し、チームプレーを台無しにしているのである。彼らは個人プレーには長けているため、賢明にボールを追い回すことになる。コーチは、そういう選手の考えを正す必要があり、それは可能なことである。

私のチームはローポストから離れたポジションで、センターを含めたバックドアプレーを仕掛けることができる。また、ドリブルスクリーンからのバックドアプレーも可能である。1つのプレーが他のプレーを導き出し、我々はそれらのプレーが自動化するまでひたむきに練習するのである。回り込んできてレイアップショットを打つ、回り込んできてスクリーンの背後でストップする、反対方向にドライブする、あるいはパス後にバックドアを仕掛けてリターンパスを受け取るなどのプレーは、すべて2人の選手が共にプレーしたときに可能となるものである。このようなプレーを、反復を重ねて習得する。最初は、ディフェンダーを置かずに行い、次にドリブラーをガードするディフェンダーを加え、最後にパスをガードするディフェンダーを加えて練習を重ねるのである。それぞれの選手が、他の選手が何をしているか、何をしようとしているか、何をすることができるのかということを理解できなければならない。選手には、自分の役割を認識し、相手のプレーを予測して次の自分の役割を果たす能力が要求されるのである。

一般的に、バックドアプレーが巧みなチームは、シュートの成功率も高くなる。理由は、相手ディフェンスが懸命に守りを固めようとするからである。ディフェンスがショットを阻止するために強固なガードを仕掛けるほどバックドアプレーの成功率が向上する。相手を圧倒しようとするディフェンスは、カッティングやバックドアパスのためにスペースを開けてしまうことになるのである。このような理由で、チャック・デイリー（Chuck Daly）がペンシルベニア大学のコーチをしていたときには、私のチームを圧倒することは稀であった。あたかも我々にはそのプレーしかないかのようにバックドアプレーを懸命に阻止してくるチームもあった。3人がかりで阻止してきたため、そのプレーができなかったこともあるが、ボール側に回り込むことで外からのショットを簡単に決めることができた。もちろんチームにシュート力があってこそその話であり、そうでないチームは苦しい状況に追い込まれるだろう。

重ねて言うが、「**ディフェンスを良く見ろ、そこに何かがある？**」。

これはフットボール由来の言葉でもある。ディフェンスのプレーが自分の役割を知らせてくれるのである。どのような状況にも対応できるチームを創り上げることがコーチの役割であり、指導の基本的な目標となる。コーチがそれを実践し、コーチングの才能が備わっていれば、成功を掴むことができるであろう。



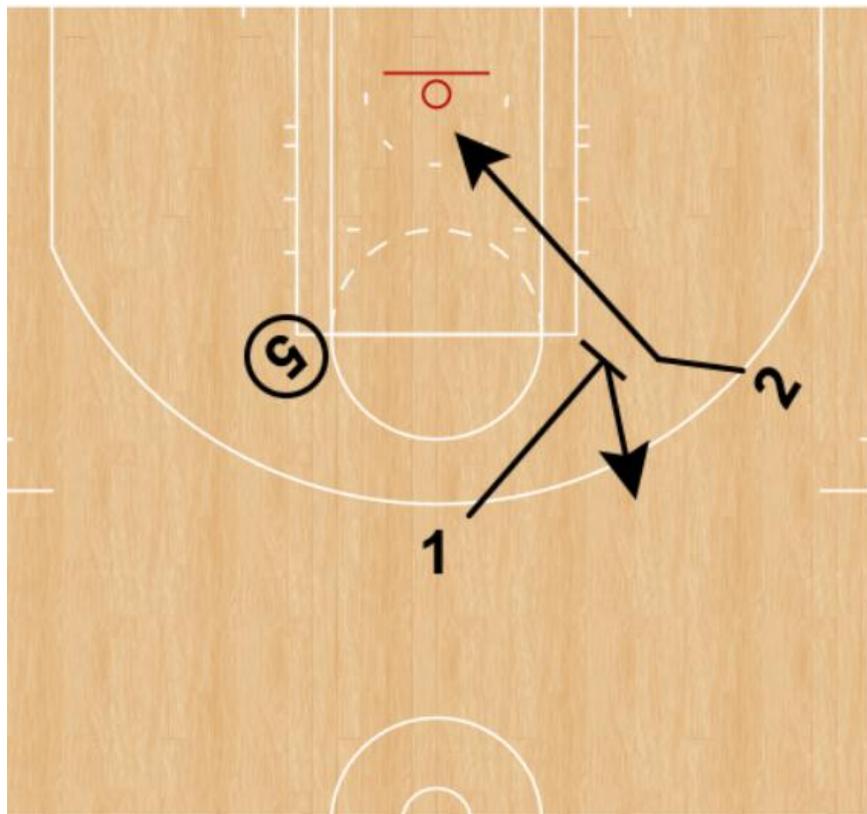
**「ディフェンスを見れば自分の役割が分かる」**

**パスができない→ドリブルアットで味方に近づく→バックドア**

**コーチの役割:どのような状況でも対応できるチームを創り上げること**

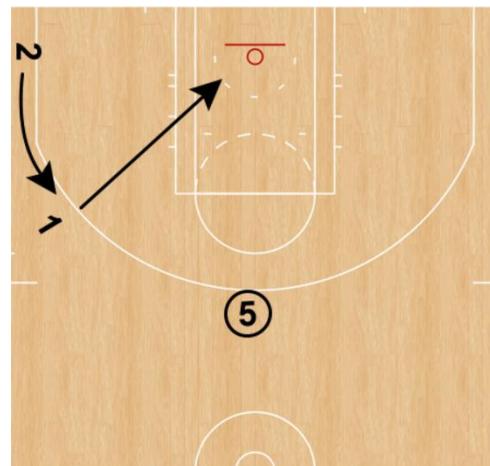
# ダブルパンチ

・中と外の同時攻撃  
(カッティング+ポップ)

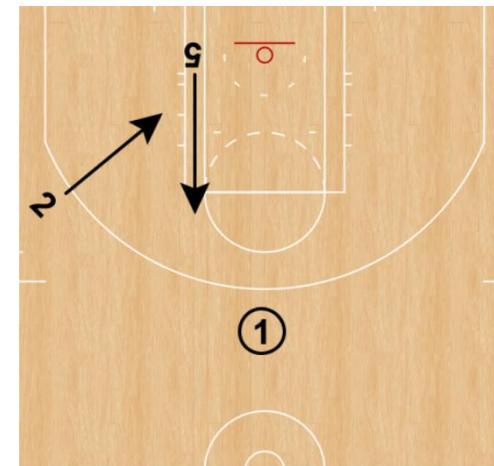


二人のプレイヤーが集まることで  
相手に「二択×二択」の選択肢を迫る

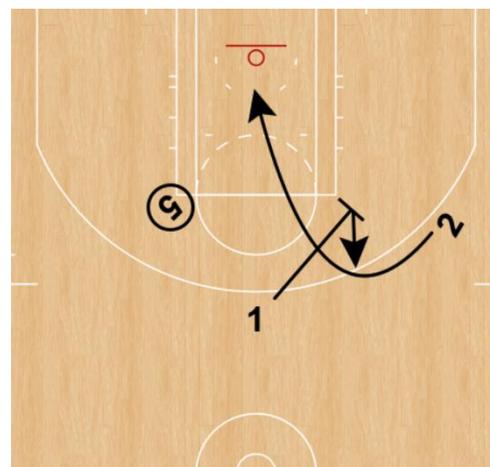
上下



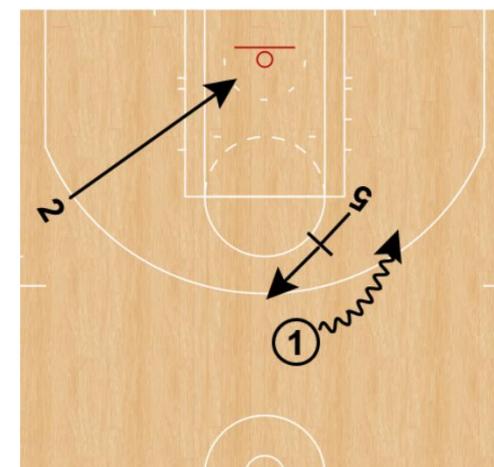
前後



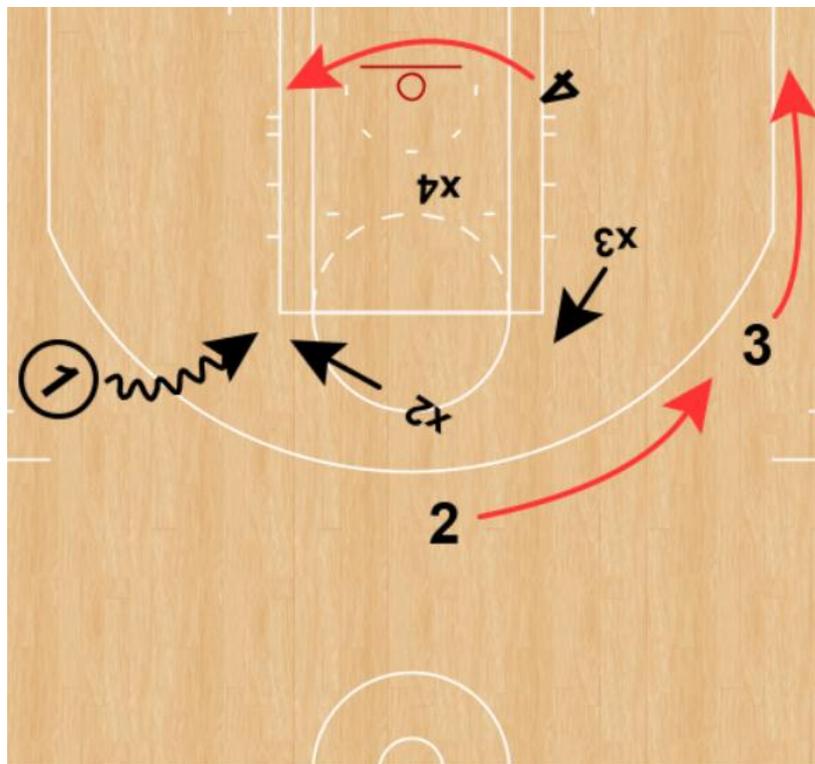
回旋



上昇

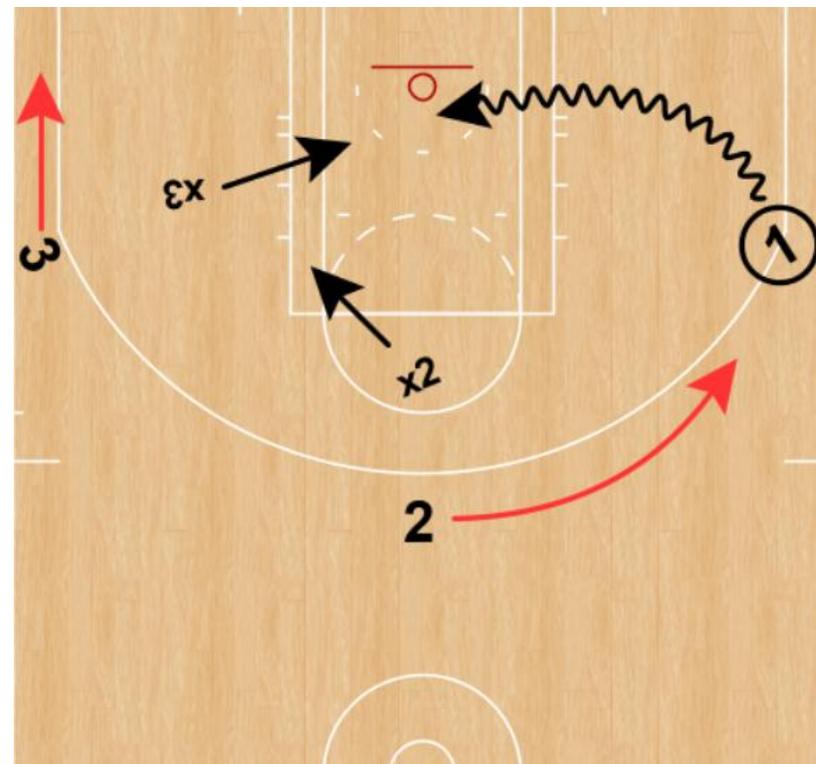


## ドライブに対する合わせ(基礎)



「サークルムーブ」

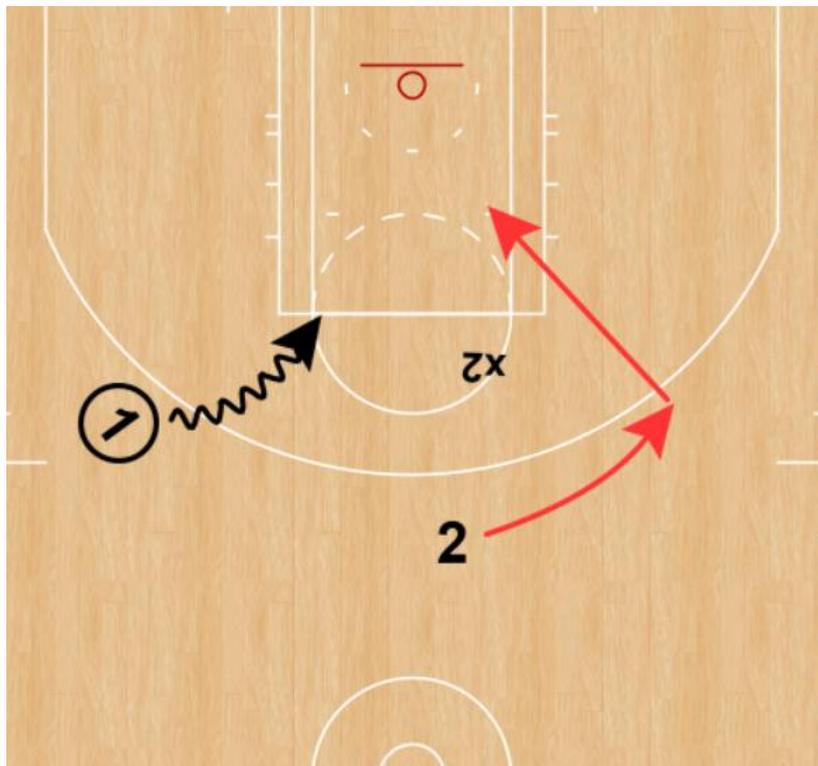
DFの背中をとって、DFから離れるように合わせる。  
隣の味方との距離を一定に保つ(2対1の状況を作る)。



「Fill behind (背中に合わせる)」

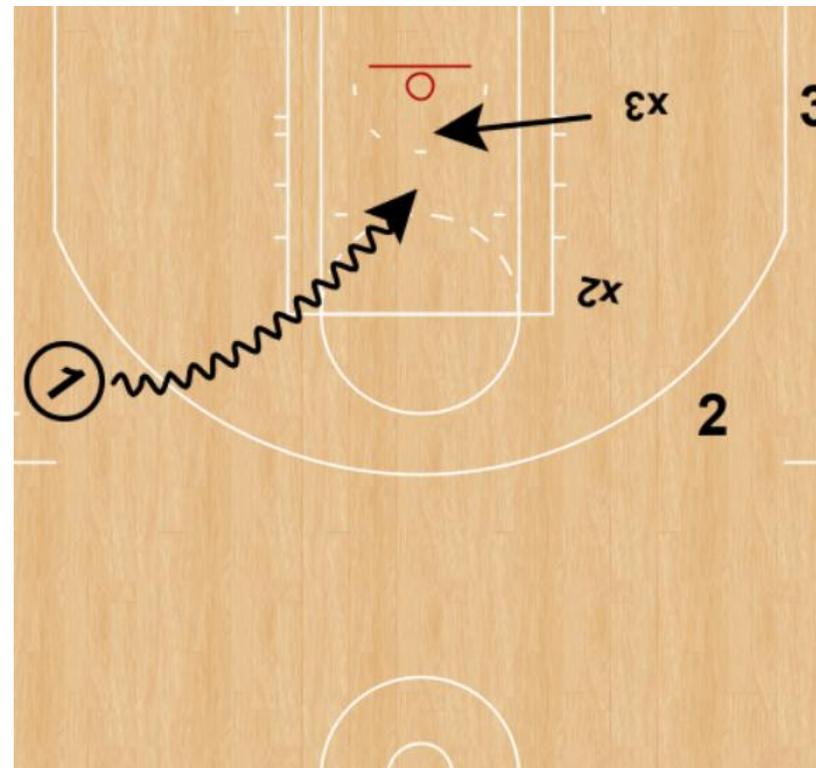
ボールマンの背中に合わせる。  
ベースラインドライブに対してはコーナーに合わせる。

## ドライブに対する合わせ(応用)



「サークルムーブバックカット」

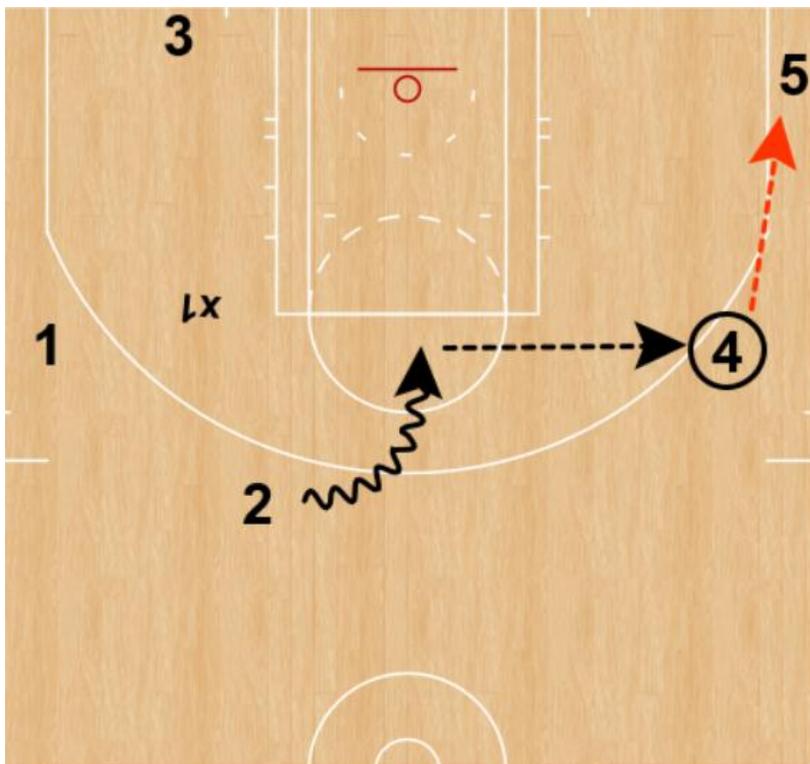
インラインが空いている場合、バックカットをする



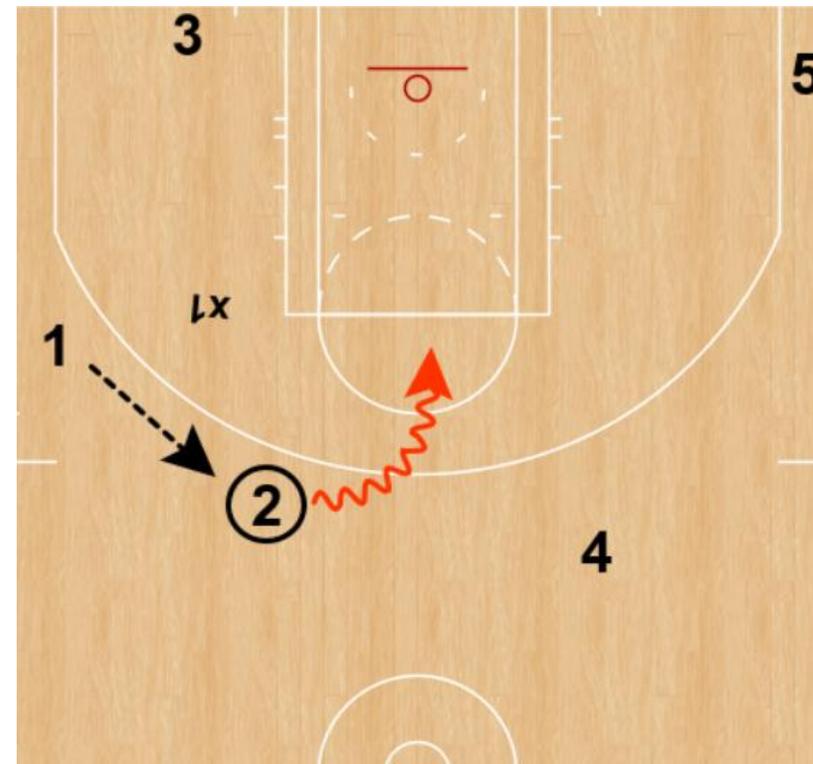
バックカットを踏まえたステイ

ボールマンがゴール下まで行けている場合やスペースが狭くなる場合は、ステイを選択する

## ドライブの基本的な考え方



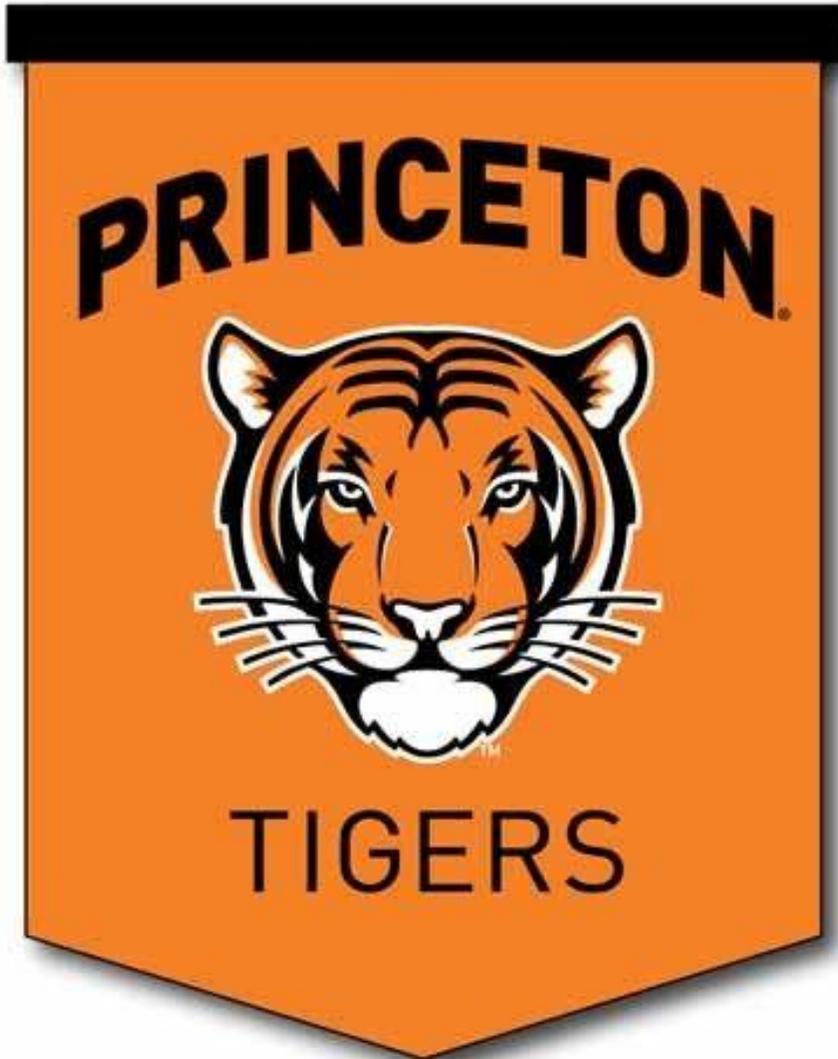
連続でドライブしない  
(ドライブの後はシュートかパス)



パスが来た方向にドライブしない  
(パスの流れに合わせる)

※あくまで一つの基準

# Princeton Offense



アメリカのプリンストン大学が作り上げたオフェンス。

1996年のNCAAトーナメントの一回戦で、前年度優勝校のUCLA大学を43-41で破ったことで世界的に有名になった。

別名“Backdoor Offense”と呼ばれるほど、バックカットを武器に、相手の厳しいディフェンスを無効にして、身長や身体能力の差をチーム力で上回った。

その複雑なオフェンスを解明しようと多くのコーチたちがプリンストン大学に足を運んだが、誰も解明できず、プリンストン大学のバスケットは「大学バスケットボール界 最大の謎」と呼ばれていた。

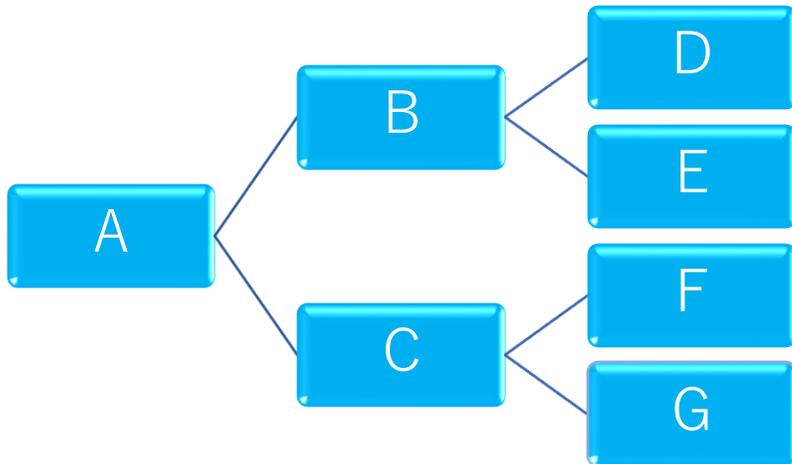
しかし、コーチのPete Carril氏は、

**「私たちのオフェンスはシンプルである」**  
**「ディフェンスを良く見ろ、そこに何かがある？」**  
**「目の前のチームメイトを観察すれば自分の役割がわかる」**  
と言っている。

# コンセプトとしての理解

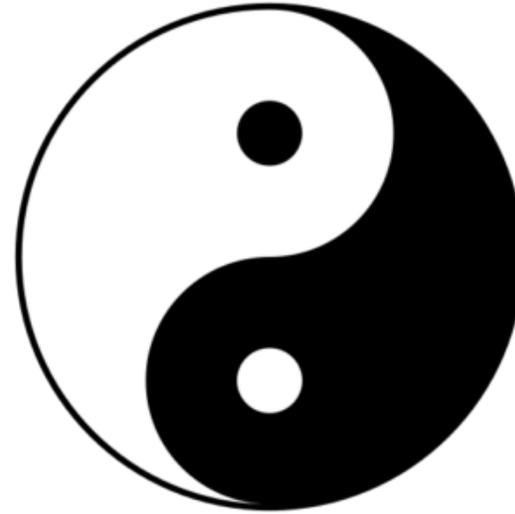
モーション

樹系列



プリンストン

円環



セット

直線

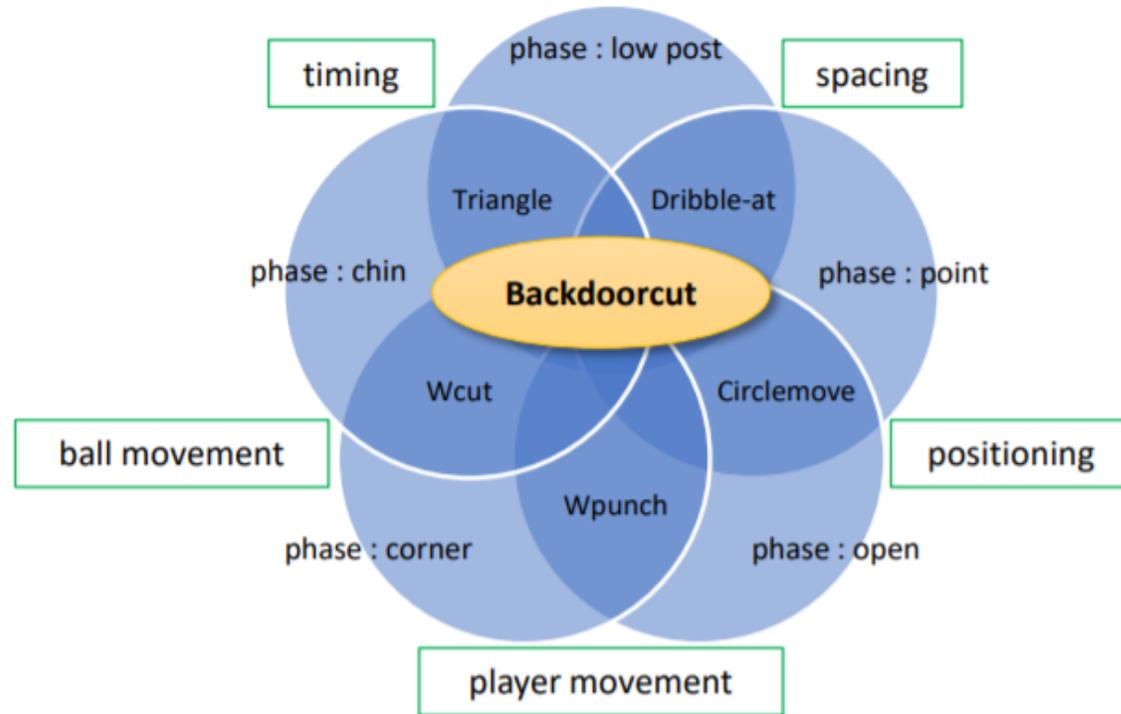


# Princeton Offense (賢者籠球)とは？

究極のフリーオフENS

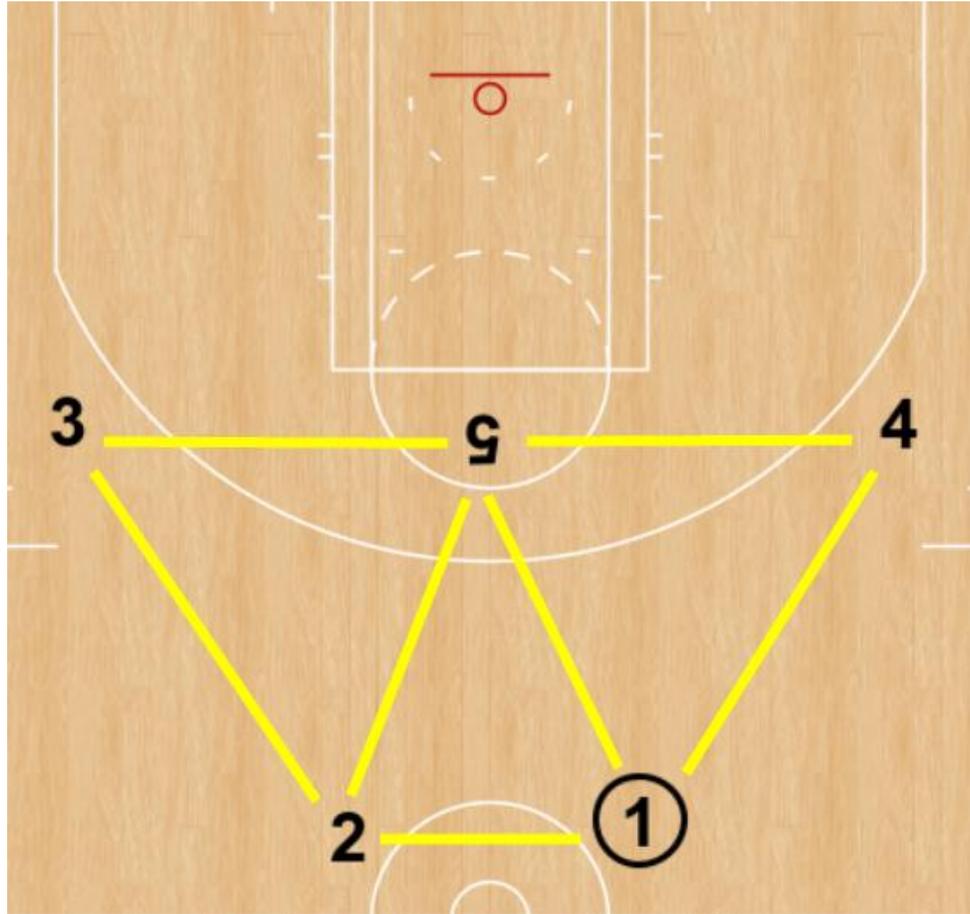
不正解なプレーがないオフENS

味方の動きがすべてわかるオフENS



誰がどんな動きをしても形を作り出すことができる

# Chin



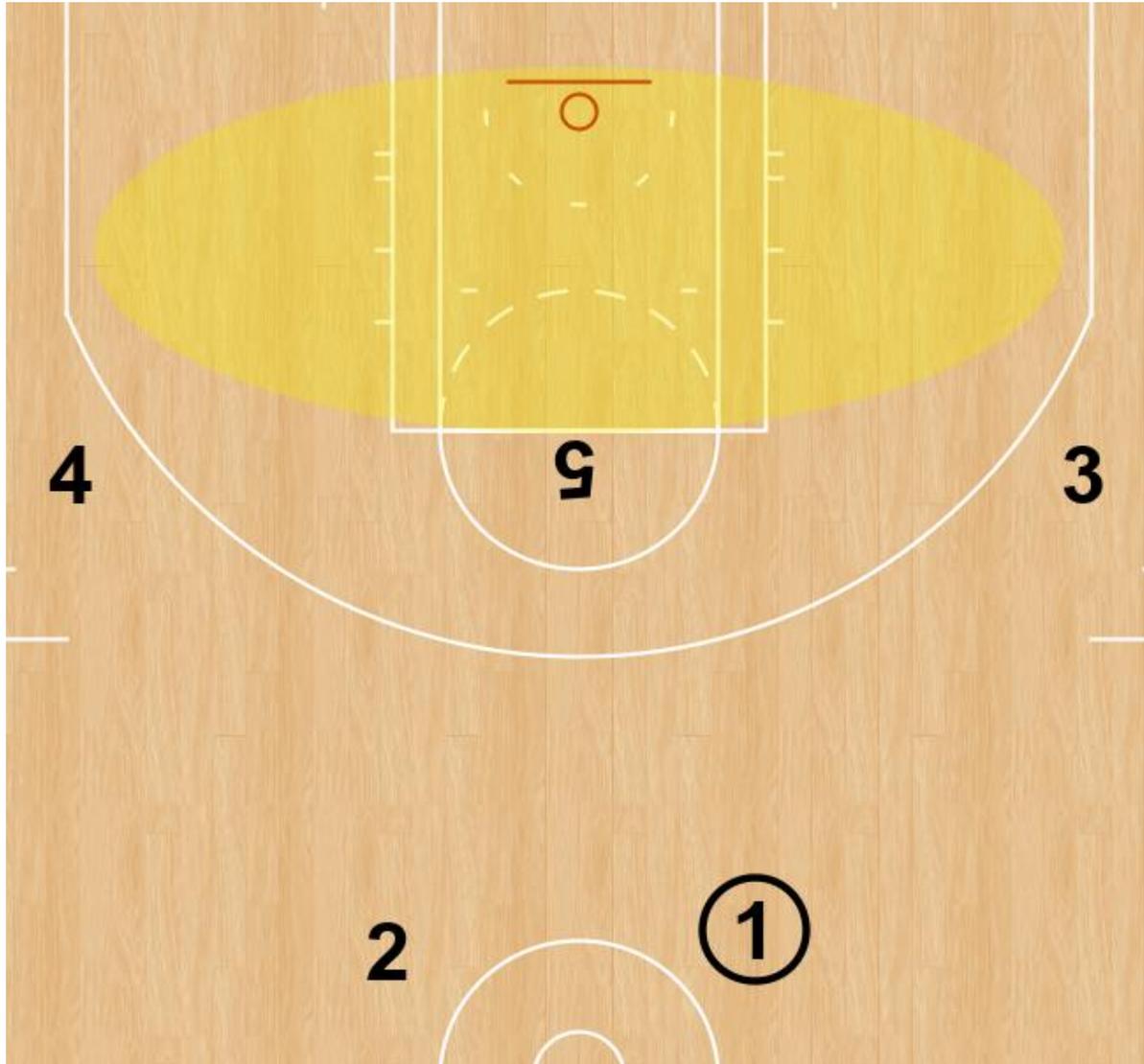
常に2つ以上の選択肢を持ってプレーする

「私のオフェンスは、1つのプレーに対して、常に別の選択肢を用意しておくことで、そのプレーが阻止された時に別のプレーで戦うというものである。プレーの自由度を高めることで、あらゆる状況に対応できるようにしている」

「我々はセットプレーを行うが、1つのプレーから生まれるすべての可能性を教え込むようにしている。ここでの基本的なポイントは自分の目の前にいるチームメイトを観察することである」

「我々は、起こりうるすべての可能性に対応できるプレーの流れや動きを作り出すことに努力を払う必要がある。チャレンジとは、創造性とそれに応える能力を備え、新しい選択肢を有効に使うことである。選手は起こりうるあらゆる可能性を理解しなければいけないのである。」

# Chin



## コンセプト

- ・Chin=顎(あご)
- ・ゴール下のスペースを空ける
- ・バックカットでペイントアタックを狙う
- ・バックカット&パス&スクリーンプレーでチャンスを狙う
- ・ボールと人を常に動かす

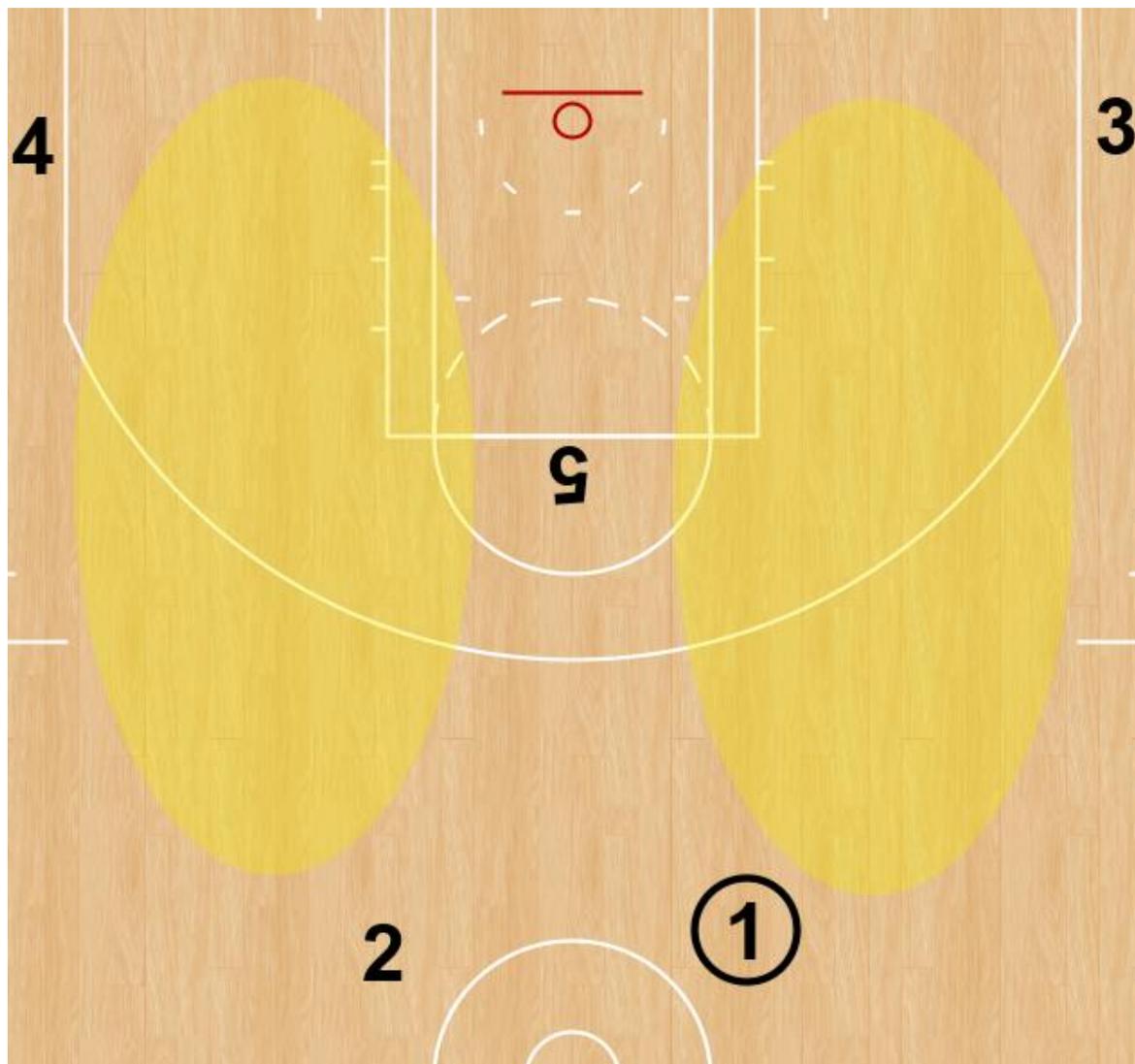
プレッシャーリリースをする上で特に効果的

基本的にドリブル「2回」でチャンスを創れるオフェンス

バックカットを警戒して引いて守られることがある

➡ 引いて守られたポジションからチャンスを創る

# Chin Down



## コンセプト

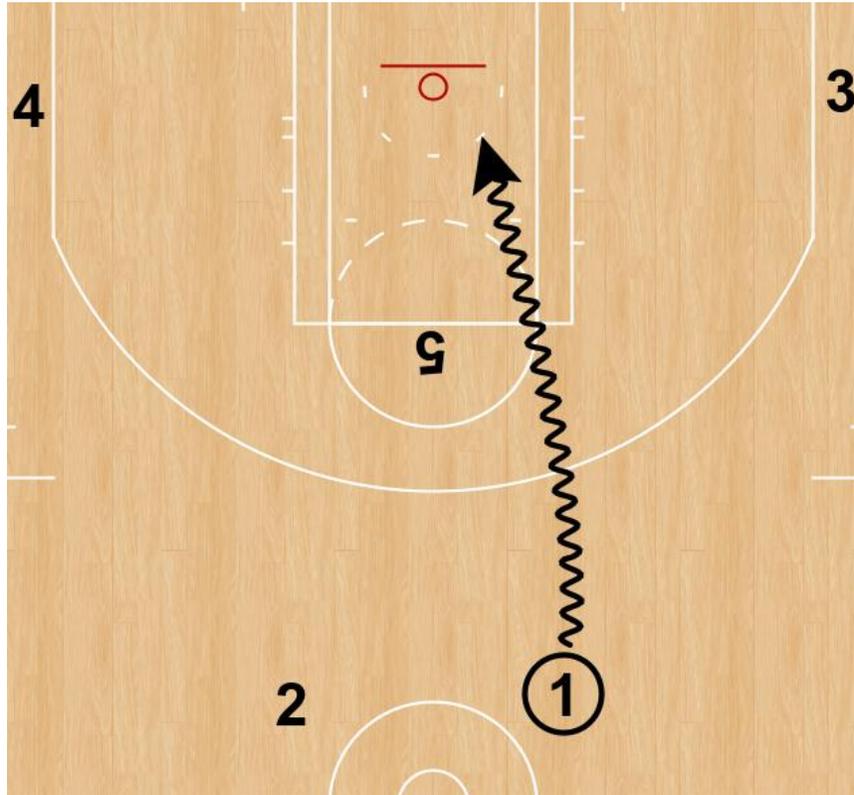
- ・Princeton Offense × Dribble Drive Motion
- ・コーナーを活用することで縦のスペースを広げる
- ・引いて守るディフェンスをドライブでアタックする
- ・いつでもChin (Princeton Offense) に戻れる

2ガードはドライブが得意な選手であるとより効果的  
(2コーナーはシュートが得意な選手であるとより効果的)

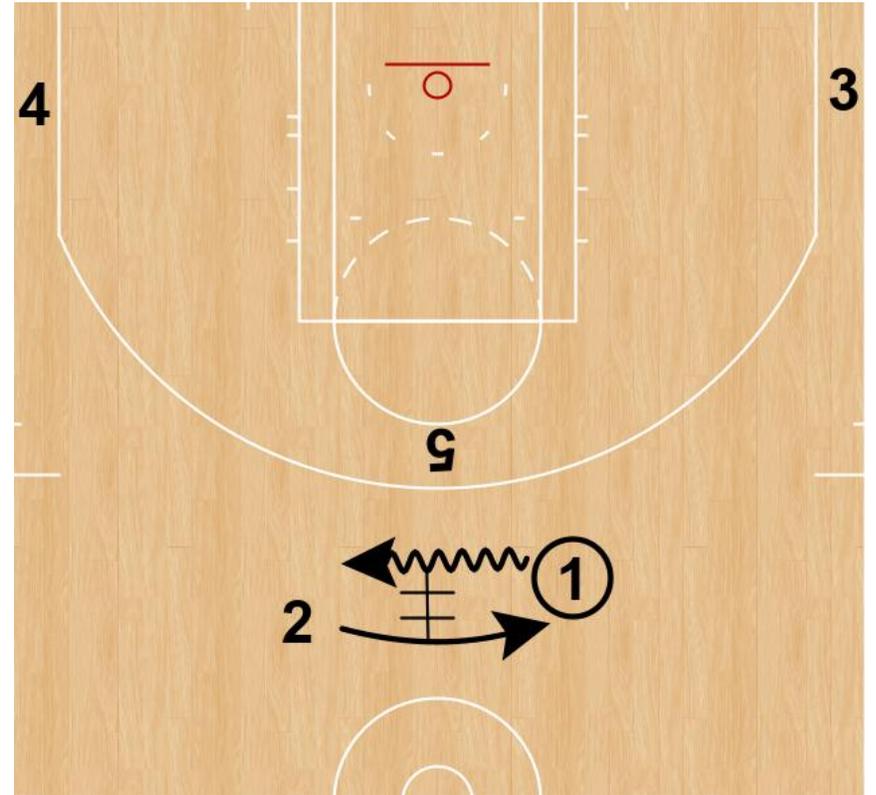
## 課題点

- ・役割が決まる分、動きが止まることもある
- ・Chinを踏まえた上で採用することが大切

# Princeton Offense × DDM (Dribble Drive Motion offense)

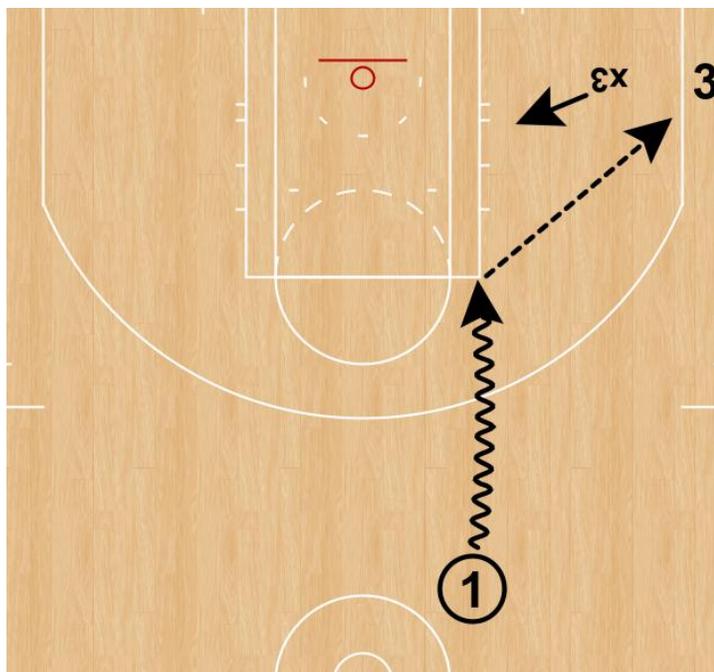


Chinには無い「縦のスペース」があるため、ドライブでレイアップまでいけることもあります。



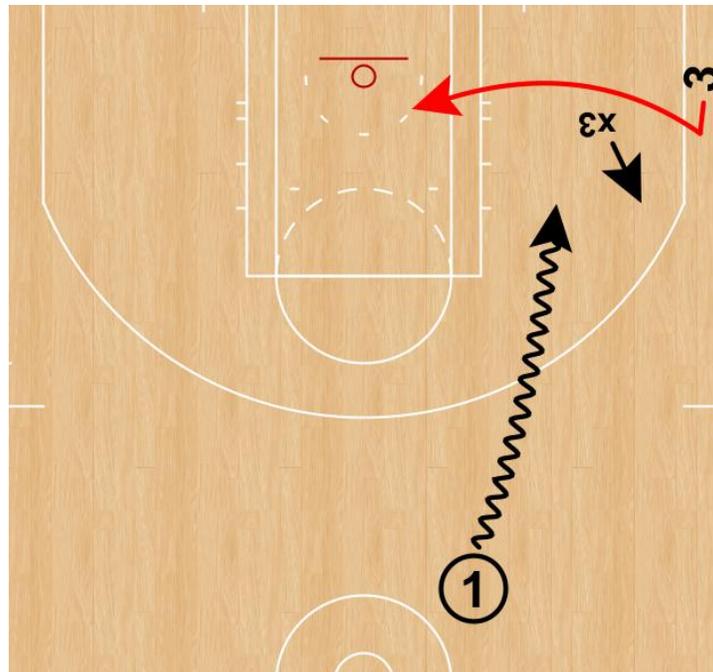
DDMの基本的な動きを応用してDHOを使うと、ドライブコースを作りやすくなります。

# コーナーへの合わせ方



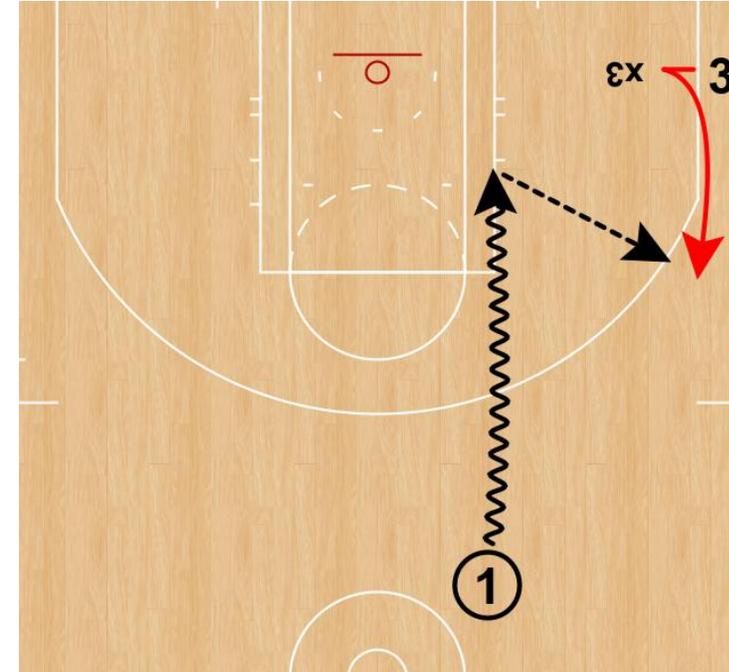
ディフェンスがヘルプに出る  
→ステイ

※エルボーでパスを出すかの判断をする  
※DFの重心が偏った瞬間にパス



ディフェンスが前重心&インラインが空いている  
→バックカット

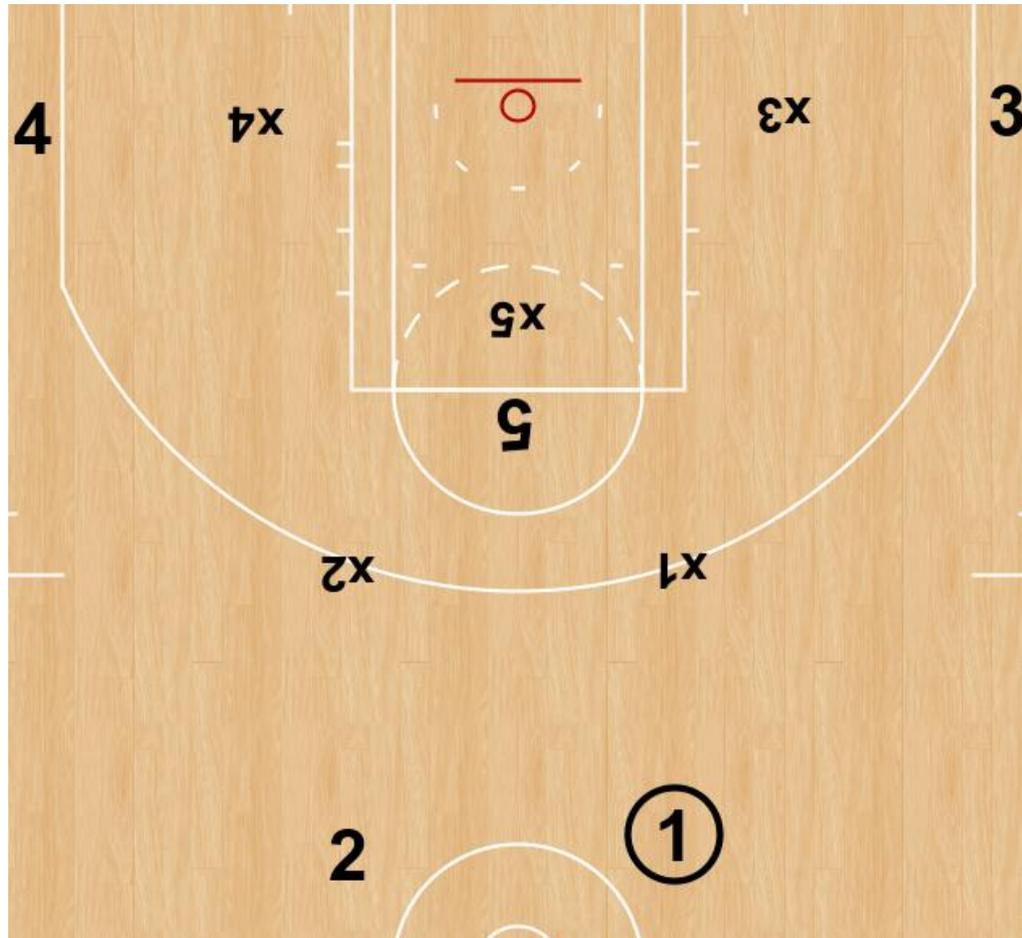
※パサーはコーナーを見ながら出すと効果的



ドライブでペイントに侵入できない  
→リフトしてパスを受ける

※ジャンプパスをしない  
※止まってピボットをしてからパスを出す

## 引いてくるディフェンスへの合わせ方



Chinをしているとバックカットを警戒して引いて守られる  
また、コーナーの選手はディナイすることは基本的でない  
(シューターでフェイスガードされていない限り)

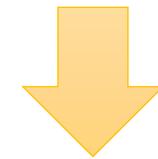
### 「引いて守られる」と「引いて守らせる」

- ・主体言語を使うことで糸口が見えてくる
- ・バックカットで先手を取れていると崩しやすい

「相手を楽させないためにはどうしたらいいか？」

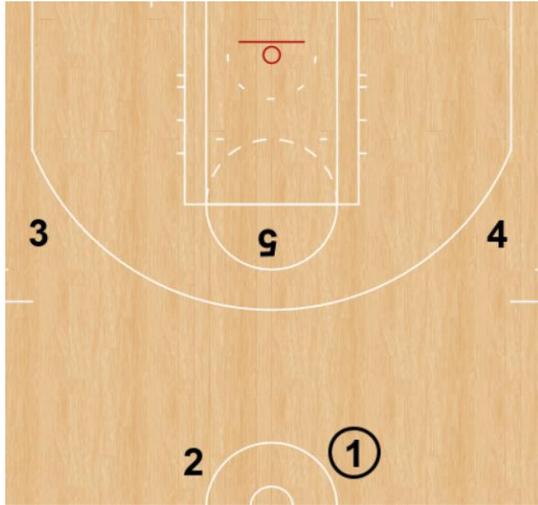
### スリーを打つ

- ➡ 「打たされている」状況だと相手に主導権がある  
外打ちに頼ってしまうと「負けチーム」にならない

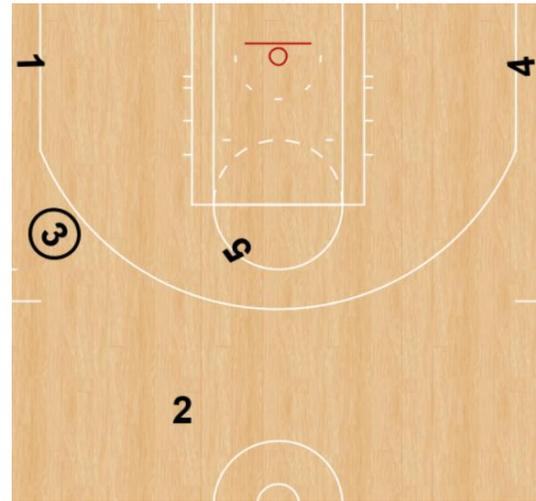


- ・ドライブでアタックする
- ・ポストアップで押し込む
- ・バックカットでアタックする

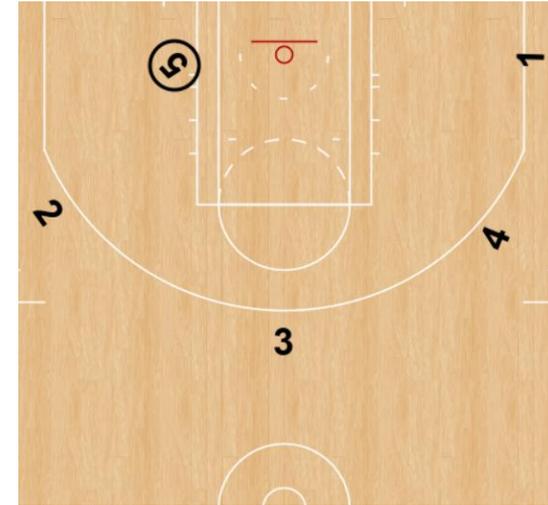
# フェーズの守破離「守」



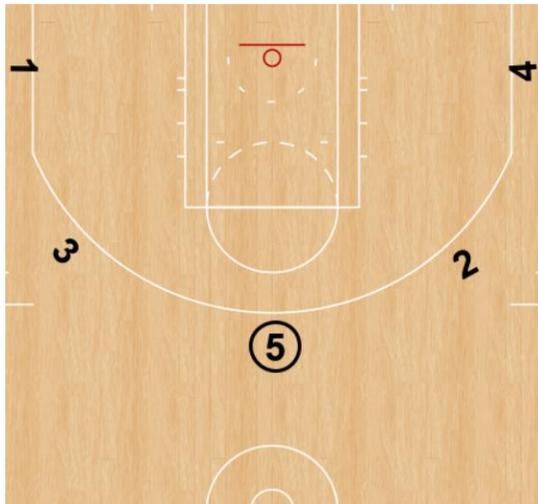
Chin



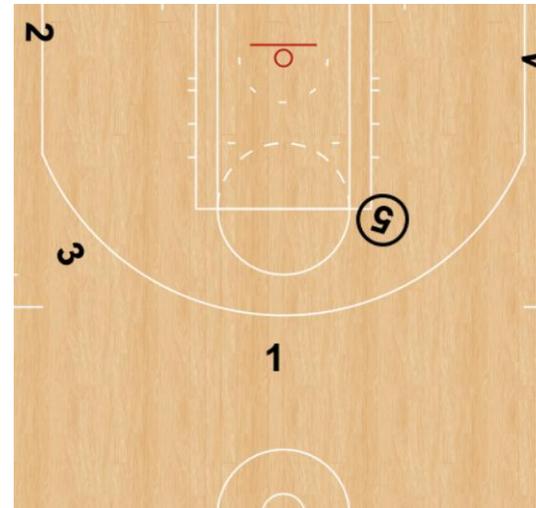
Drift



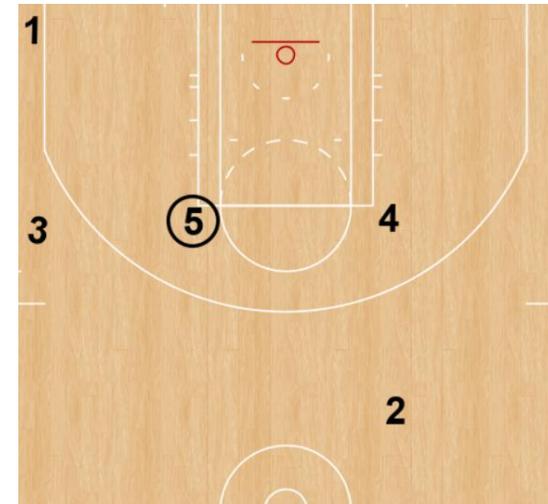
Low post



Open

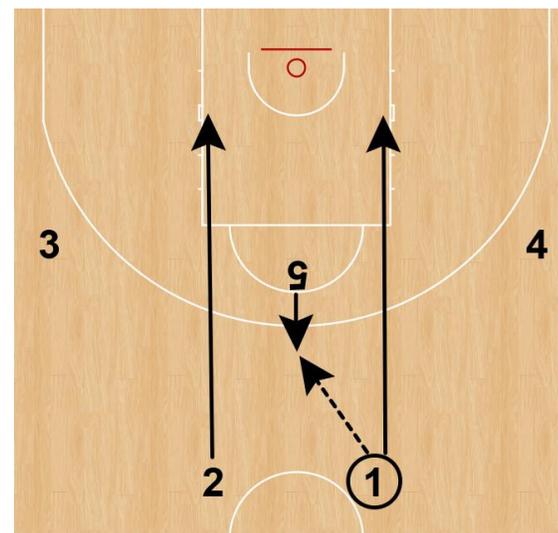
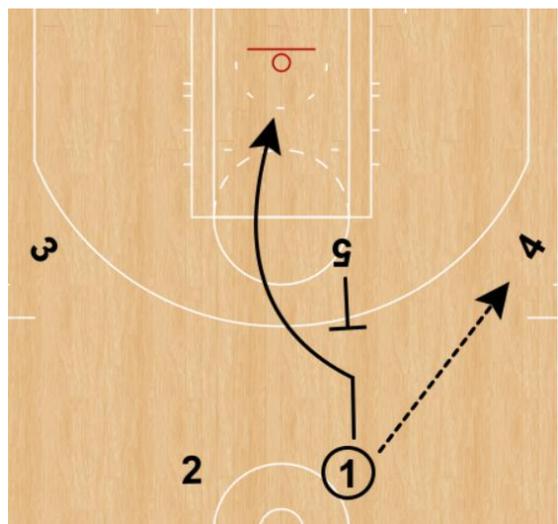
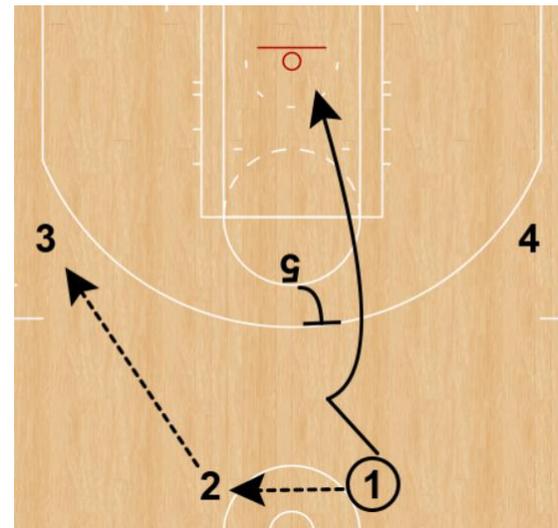
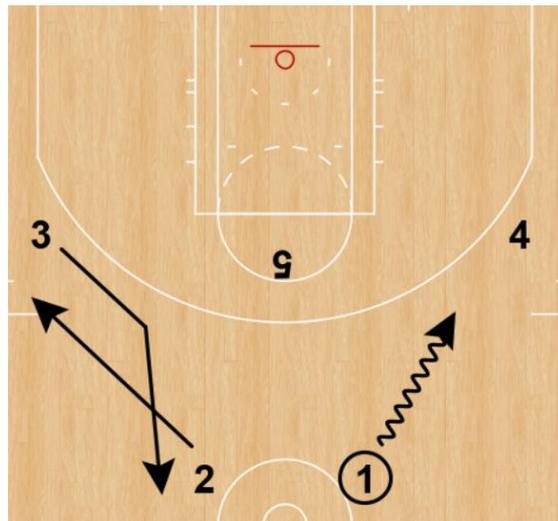
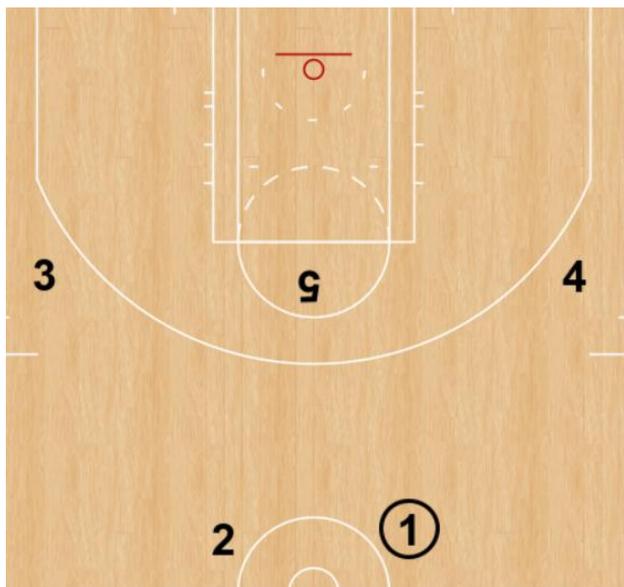


Pinch post



Corner

# フェーズの守破離「破」



味方のアクション(ズレ)に合わせる  
目の前のディフェンスに正対して駆け引きをする

## 守破離 (螺旋的進化)



型を守る: 正しく真似る

型を破る: 基本を元に工夫する

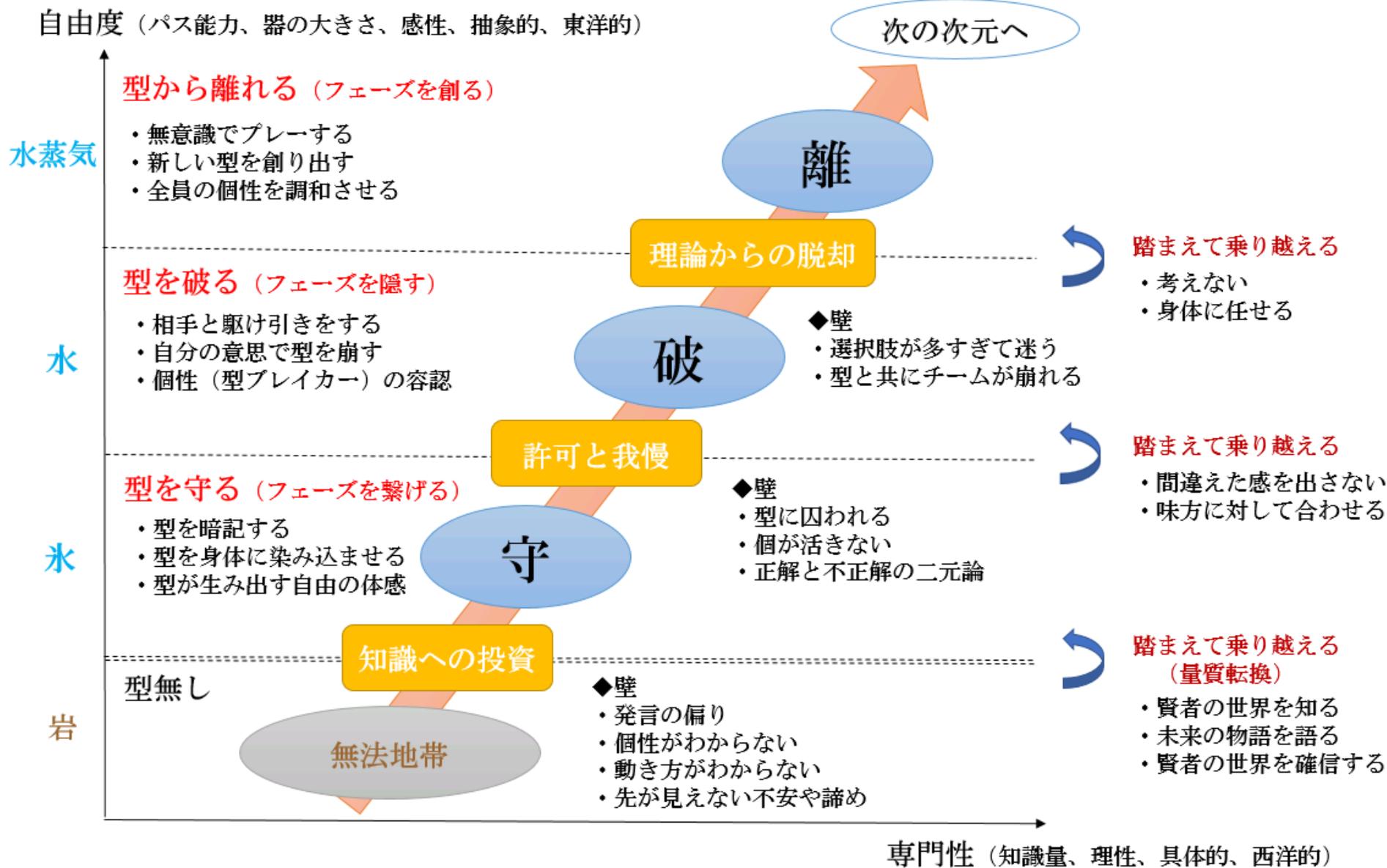
型を離れる: 独自の新しいものを創る

守破離は常に円環し続ける  
螺旋的に進化し続ける



大きな歯車と小さな歯車が回り続けているイメージ

# 守破離(成長段階)



# 「Domino」と「Flow」

## Domino

駆け引きで生まれる優位性  
味方が作る1対0に合わせる



## Flow

チームの形  
オフェンスの流れ

## DominoとFlowが円環し続ける

ズレがあればDominoでアウトナンバーを攻め、  
Dominoで攻めれない場合はFlowに戻り、流れを作る。