

日本バスケットボール学会第一回大会 シンポジウム

日時：2014年12月20日（土）15:45～18:00

場所：日本体育大学世田谷キャンパス 教育研究棟2階3201教室

題目：「私のバスケットボール研究」

登壇者：佐々木三男（慶応義塾大学）

：大川信行（富山大学）

：宍戸渉（東海大学）

：稲葉優希（国立スポーツ科学センター）

コーディネーター：佐良土茂樹（上智大学）

【シンポジウム趣旨】

日本においてバスケットボールにかかわる研究者や指導者が、日々この競技についてさまざまな考えを巡らせていることと思われまふ。しかし、自分の専門とする事柄については知識が豊富である一方、少し離れた分野については皆目見当がつかないという現状もあるはずでふ。そこで、日本バスケットボール学会第一回大会のシンポジウムでは「私のバスケットボール研究」と題して、この競技のさまざまな分野で活躍されている方々にご登壇いただき、それぞれの研究成果の一端をご紹介していただくことになりました。さまざまな研究分野の本領が明らかにされることで、今後の学会活動に一つの指針が示されるでしょう。

ただ、周知の通り、バスケットボールの研究においては「競技力の向上に資する」という目的を欠かすことができません。誤解を恐れずはつきりと言えば、いかなる研究分野であれ究極的に目指されるべきはその一点に尽きるのであり、そのことをおざなりにしてはならないと思われまふ。そこで、本シンポジウムでは、研究成果のご披露にとどまるだけでなく、そもそもなぜその分野の研究がバスケットボールの競技力向上に重要なのかもお聞かせいただければ幸いです。そこから参加者の多くの方々に新たな着想が生まれれば、そのときこそ本シンポジウムは大きな役割を果たしたと言えるでしょう。

【凡例】

氏名

- (1) 主な（旧）所属先・略歴
- (2) バスケットボールに関連した専門研究分野
- (3) 著書や論文および指導歴など
- (4) シンポジウム発表要旨

佐々木三男（ささき・みつお）

（１）慶應義塾大学 名誉教授

1948年 福岡県生まれ

1971年 日本体育大学 体育学部卒業

1971年～72年 麻布学園 教諭

1972年 慶應義塾大学体育研究所 助手

2014年 慶應義塾大学政策・メディア研究科兼環境情報学部教授定年退職

2014年 慶應義塾大学名誉教授 現在に至る

（２）体育方法学（バスケットボール、コーチ学）、スポーツ心理学

（３）

研究発表

日本体育学会 口頭発表（共同研究を含む）

※研究発表の主なテーマ：「バスケットボールの試合分析から勝因や敗因を抽出し、スキルに基づいた戦術の考案と練習法を提言する」「スキル向上に有効な心理的（映像を活用した練習法の有効性や重心動揺から推測した運動認知の優位性）、生理的な要因の探究」

1974年、1977年、1978年、1980年、1981年、1983年、1984年、1986年、1987年、1991年、1992年、1994年、1995年（2編）、2012年

日本スポーツ心理学会 口頭、パネル発表（共同研究を含む）

※研究発表の主なテーマ：「チームプレイの向上のためのイメージトレーニングと映像活用の実践」

※研究発表の主なテーマ：「大学体育授業でのライフスキル向上についてなど」

1988年、2007年、2008年、2009年、2012年

出版物

・「戦術で勝つ！ トランジッションで勝つ！（DVD）」、ティーアンドエイチKK、2008年

・「チーム作りのための実践と理念—選手の心をつかむ—」特定非営利活動法人スポーツ指導者支援協会、2010年

・『DVD でよくわかるバスケットボール 上達テクニック』、実業之日本社、2011年

・佐々木三男監修『JBA 公式テキスト Vol. 1 コーディネーション・トレーニング「基礎編」』、公益財団法人バスケットボール協会、2012年

・佐々木三男監修『JBA 公式テキスト [基礎編] Vo. 2 スキルトレーニング ディフ

- ・『オフェンス』、公益財団法人バスケットボール協会、2013年
- ・佐々木三男監修『JBA 公式テキスト [基礎編] Vo. 3 スキルトレーニング オフェンス』、公益財団法人バスケットボール協会、2013年
- ・『これで完璧シリーズ バスケットボール』、ベースボール・マガジン社、2014年

バスケットボール指導歴

■慶應義塾大学体育会バスケットボール女子部コーチ（1976年3月～1989年1月）

1979年 関東一部リーグ昇格

■ユニバーシアード日本女子代表 AC 及び HC

1993年8月 米国バッファロー大会日本女子代表 AC

1995年8月 福岡大会日本女子代表 AC

1997年7月 イタリア、シシリー大会日本女子代表 HC

1999年7月 スペイン、マヨルカ大会日本女子代表 HC

■日本体育大学女子バスケットボール部コーチ（1994～2000年）

1995年 全日本学生選手権 優勝

1998年 全日本総合選手権大会 3位

■慶應義塾大学体育会バスケットボール男子部 HC（2002～2013年）

2004年、2008年 全日本学生選手権 優勝

2006年、2009年、2010年 全日本学生選手権 準優勝

2004年 関東大学リーグ戦 優勝

2009年 関東大学選手権 優勝

（4）シンポジウム発表要旨

演者の指導理念は、「普通のチームを勝たせたい」この一点につきる。チームを勝ちに導くには、指導者が日々研鑽を積み、チームのベクトルを合わせるバスケットボール観にあると考える。演者の指導理念の組み立ては、指導対象者の能力、環境、それまでの生活背景などを総合的に判断し、「チーム目標の設定」「それを実現するための方法論：仮説をたてる」「日々の練習における実践と修正：目標達成の進捗状況を繰り返し確認する」ことである。具体的には、「目指すバスケットボールのスタイル決定」「チーム構成員の役割分担の明確化」「攻守におけるチームルール」などである。これらを実践・具現化するためには、周辺情報としての知識や色々な分野からの研究成果を取り入れる姿勢が必要不可欠と考える。

演者は、指導実践の一例として、周辺情報としての知識や研究成果を基盤とした「トランジションゲームの構築と実戦」を紹介したいと思います。

大川信行（おおかわ・のぶゆき）

（１）富山大学人間発達科学部教授

（２）バスケットボールの技術史、戦術史及びルール史

（３）

主なバスケットボール関係論文

- ・大川信行:「バスケットボールのポジションに関する史的考察—その役割の推移について—」、『スポーツ史研究』第13号、2000年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールのゾーン・ディフェンス誕生までの経緯—ディフェンス・システムの変容からみて—」、『スポーツ史研究』第16号、2003年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールのフリースローに関する史的考察—1945年までのルール変容と戦術の移り変わりについて—」、『スポーツ史研究』第17号、2004年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールにおけるロングパス・ファストブレイクの変遷について」『北陸体育学会紀要』、第41号、2005年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールのファストブレイク誕生までの経緯」、『体育史研究』第23号、2006年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールのゴールに関する史的考察—1940年代までのルールの変遷からみて—」、『北陸体育学会紀要』第42号、2006年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールのボールの規格化に関する史的考察—1940年までのルールの変遷とボールの宣伝広告からみて—」『日本スポーツ産業学研究』第17巻1号、2007。
- ・大川信行:「バスケットボールのバックボードに関する史的考察—創案から1940年代まで—」、『北陸体育学会紀要』第43号、2007年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールの戦術に関する歴史的研究(1891年から1945年まで)—男子アマチュア・バスケットボールを中心として—」日本体育大学大学院体育科学研究科、博士論文、2007年3月。
- ・大川信行:「バスケットボールにおけるプレーヤーの番号に関する史的考察—1960年代までのルールの変遷からみて—」、『北陸体育学会紀要』第44号、2008年。
- ・大川信行:「バスケットボールのコートに関する史的考察—1940年代までのルールの変遷について—」、『富山大学人間発達科学部紀要』第2巻第2号、2008年。
- ・大川信行:「バスケットボールのコーチ誕生と初期コーチたちの戦術について」、『北陸体育学

会紀要』第 45 号、2009 年.

- ・大川信行:「バスケットボールのジャンプボールに関する一考察 —創案から 1940 年代までのルールの変遷—」、『富山大学人間発達科学部紀要』第 3 巻第 2 号、2009 年.
- ・大川信行:「1940 年までの全米大学バスケットボールのスペクテイター性に関する史的考察」、『北陸体育学会紀要』第 46 号、2010 年.
- ・大川信行:「バスケットボール誕生までの経緯と最初のルールについて」、『富山大学人間発達科学部紀要』第 4 巻第 2 号、2010 年.
- ・大川信行:「バスケットボールにおけるピヴォットとトラヴェリングに関する史的考察—1945 年までのルールの変遷からみて—」、『北陸体育学会紀要』第 47 号、2011 年.
- ・大川信行:「1920 年代までのバスケットボールにおけるオフィシャル制度とその任務について」、『北陸体育学会紀要』第 48 号、2012 年.
- ・大川信行:「バスケットボールの 10 秒ルールに関する史的考察～1940 年代までのルールの変遷から見て～」、『北陸体育学会紀要』第 49 号、2013 年.
- ・大川信行:「バスケットボールの 3 秒ルールに関する史的考察～1940 年代までのルールの変遷方みて～」、『北陸体育学会紀要』第 50 号、2014 年.

(4) シンポジウム発表要旨

「バスケットボールのオフense戦術の変遷～創案時から 1940 年代まで～」

当初、バスケットボールはよく「9 人制」ゲームが行われ、そこでのポジションは、まさに言葉通りの配置と役割であった。しかし、次第に「5 人制」に絞られてくると、プレイヤー数の減少から、一部のプレイヤーの役割が多様化するようになった。そうした展開の中で「トライアングル」(give and go) と呼ばれるグループ戦術が登場してくる。また、この頃になると、ドリブルが積極的に使われるようになり、次第にエスカレートして、ゲームは特定の者によって支配され、なお且つ粗暴になっていた。その対策としてとられたのが、「ドリブル後のショットを禁止する」ルールであるが、時代はすでにガードによる攻撃参加(ランニング・ガード)を容認しており、さらに、プレイヤーを 3-2 の陣形に配置したまま攻防を一体化して行う「ポジション・スタイル」や最初のファストブレイクである「スリーパー・オフense」なども誕生していた。

1900 年代から登場してきたコーチは、第一次世界大戦前後になると定着しはじめ、1920 年代には彼らによって指導書が出版されるまでになっていた。そのなかで何人かのコーチは、それぞれ独自のプレイスタイルを確立し、後の時代の代表的な戦術の原型を築き上げている。なかでも中西部における「ショートパス攻撃」は、この時期を代表する戦術で、これが東部に伝播した後、最初のチーム戦術である「フィギア・エイト」へと発展していた。そして 1920 年代後半になると、戦術に明らかな地域差がみられるようになり、東部では「フィギア・エイト」に代表される

ウェーブ・アンド・パスが、中西部ではラン・アンド・ショット（ファストブレイク）がその地域を代表する戦術となっている。中西部におけるファストブレイクの隆盛は、この地域のコーチたちがファストブレイクの改良を続けてきたからであり、さらに、この地域はスクリーンプレイの発展にも寄与していた。

1930年代はバスケットボールの歴史のなかで、最も大きな変革がもたらされた時期であり、この年代のオフENSEを語る上で欠くことのできない戦術としては「シングル・ポスト・オフENSE」が挙げられる。また、30年代初めに合法となった「スクリーンプレイ」もその終盤になると、今日と同じく多彩な使われ方となっていた。

1940年代は、やはり第二次世界大戦の影響が強く、戦術的には30年代とあまり違いはみられなかった。ただ、オクラホマ A&M 大学のボブ・カーランド（213cm）やディポール大学のジョージ・マイカン（208cm）に代表されるように、「ビッグセンター」が活躍した時代であり、その後における「タンディム・ポスト・オフENSE」などの戦術が開発される素地を築いた時代であった。

*

宍戸 渉（ししど・わたる）

（1）東海大学体育学部一般体育研究室非常勤講師

日本スポーツ心理学会認定・スポーツメンタルトレーニング指導士

（2）応用スポーツ心理学

（3）

著書

高妻容一・宍戸渉他『バスケットボール選手のメンタルトレーニング』、ベースボール・マガジン社、2010年（共著）

研究論文

「中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響」、『東海大学スポーツ医科学雑誌』第24号、2012年、他

指導歴

ジュニアオールスター（中学生選抜）神奈川県チーム、東海大学女子バスケットボール部、横浜清風高等学校男子バスケットボール部

（4）シンポジウム発表概要

東海大学には、スポーツ医科学研究所にスポーツサポート研究会という組織があり、1) トレーニング部門、2) メディカル部門、3) 科学的サポート部門、4) 栄養サポート部門、5) メンタルトレーニング部門がある。学内外のチームから依頼があれば、学生サポートスタッフ（トレーニング・メディカル・メンタルトレーニング部門）が専属でサポートする体制が整っている。メンタルトレーニング部門は、(1) 心理テストによるデータ分析、(2) メンタルトレーニングの指導、(3) 心理的サポート、(4) 講習会形式での情報提供などを実施している。メンタルトレーニングとは、応用スポーツ心理学の研究成果からプログラム化されたものであり、その目的は、競技力向上（試合での実力発揮、練習の質の向上、人間的成長）である。具体的には、①目標設定（やる気を高める）、②リラクゼーション・サイキングアップ（セルフコントロールできるようにする）、③イメージ、④集中力、⑤プラス思考（積極的・前向きな気持ちを作る）、⑥セルフトーク（気持ちを切り替える）、⑦コミュニケーション（人間関係・チームワークをよくする）、⑧試合に対する心理的準備（試合に勝つ可能性を徹底して高める）の8つの基本的な心理的スキルをトレーニングするというものである。本研究者は、ある県の中学生選抜（ジュニアオールスター）チームの専属メンタルトレーニングコーチを12年間担当し、メンタル面強化のサポートをしてきた。今回は、この12年間の継続した心理的サポートの事例と研究の成果を報告し、バスケットボール界におけるメンタルトレーニングの普及に関する話題提供をする。

*

稲葉優希（いなば・ゆき）

（1）国立スポーツ科学センター 契約研究員

2010年4月-2013年3月 東京大学大学院総合文化研究科博士課程

2011年4月-2013年3月 日本学術振興会特別研究員（DC2）

2013年4月-現在 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部 契約研究員

（2）バイオメカニクス

（3）論文

稲葉優希、袴田智子、「バスケットボールにおけるサポート」、『バイオメカニクス研究』18(2): 122-129, 2014年.

Inaba Y., Yoshioka S, Iida Y, Hay DC, Fukashiro “A Biomechanical Study of Side Steps at Different Distances.”, *S. Journal of Applied Biomechanics* 29(3): 336-345, 2013年.

稲葉優希、深代千之、「方向転換の基礎動作」『体育の科学』60:739-44, 2010年.

稲葉優希、飯田祥明、吉岡伸輔、深代千之、「横方向への跳躍動作に関するバイオメカニクス研究」、『東京体育学研究』1:19-26, 2010年.

(4) シンポジウム発表要旨

バスケットボールはチームスポーツである上に対人競技であるという特性を有するため、スポーツ科学の対象としては非常に難しいと考えられてきました。非常に安易な例ですが、どんなに高く跳べる選手でも、シュートが巧く打てなければバスケットボールでは活躍できません。だからと言って、高く跳ぶという要素が必要ないわけではありません。そのように考えていけば、バスケットボールにも科学のメスを入れる箇所は非常に多くあると言えます。私が専門とする分野はバイオメカニクス（生体力学）です。ヒトの動きの仕組みを力学的に説明して、より良い動作やトレーニング方法を考えていく研究分野です。選手やコーチの長年の経験によって培われた感覚やコツを数値化して、本当に良いものは良いと証明して、より良いものがある場合はより良いものを研究者の立場から提案していきたいと思っています。今回は、サイドステップやシュート動作についてバイオメカニクスの観点から研究・サポートした事例について紹介しながら、バイオメカニクスがバスケットボールの競技力向上にどのように貢献できるか、皆様と一緒に考えていければと思っています。

*

佐良土茂樹（さろうど・しげき）

(1) 上智大学哲学研究科 特別研究員

(2) 哲学・倫理学、コーチング哲学

(3) 著書

- ・マイク・シャシェフスキー、ジェイミー・K. スパトラ『コーチKのバスケットボール勝利哲学』、島本和彦監修、佐良土茂樹訳、イースト・プレス、2011年
- ・アダム・フィリップピー『バスケットボール シュート大全』、佐良土茂樹訳、スタジオタッククリエイティブ、2012年
- ・マイク・シャシェフスキー、ジェイミー・K. スパトラ『ゴールドスタンダード』、佐良土茂樹訳、スタジオタッククリエイティブ、2012年
- ・ジョルジオ・ガンドルフィ編『NBA バスケットボール コーチングプレイブック』、陸川章監修、佐良土茂樹訳、スタジオタッククリエイティブ、2013年
- ・フィル・ジャクソン、ヒュー・ディールハンティアー『イレブンリングス 勝利の神髄』、佐良土茂樹・佐良土賢樹訳、スタジオタッククリエイティブ、2014年

指導歴

2005-07年 上智大学男子バスケットボール部アシスタントコーチ