

## バスケットボール競技における状況判断と 戦術行動に関する一考察

－状況を設定したトレーニングに着目して－

### A study of anticipation and tactics behavior in basketball game

－The centrality of training set the situation－

岡村幸恵<sup>1)</sup> 柴田雅貴<sup>2)</sup> 大門芳行<sup>3)</sup>

*Sachie OKAMURA, Masaki SHIBATA and Yoshiyuki DAIMON*

#### Abstract

The purpose is to clarify what change was happened after the training setting the situation in basketball game, pay attention to anticipation and tactical behavior.

It considered from player's self-observation and researcher's other-observation after the training of 1on1 in basketball game.

Result of consideration, it was suggested the training postulates the situation lead to get tactics cogitation and expansion in to technique amplitude.

*keywords* : Basketball, 1on1, tactics, situation

## I. はじめに

ボールゲームは一般的に、規則に基づいて、二手に分かれた敵と味方がひとつの対象物を介して共通の目標をめぐる対決するスポーツである<sup>12)</sup>。バスケットボールやサッカーのような直接相手と対峙してゴールを争うゲームはゴール型ゲームと呼ばれ、直接的な身体接触のあるサッカー、アイスホッケー、ハンドボール、バスケットボール、ラグビーなどの種目では、オフenseだけによる攻撃というのは成立せず、常にディフェンスとの関係からある攻撃や、守備が行われる<sup>3)</sup>ゲーム様相であることから、目まぐるしく変化する状況のなかで、チームとしての戦術に沿って行動できるかが重要である。

戦術とは本来軍事用語であり、クラウゼヴィッツが戦場で軍隊や兵器を使っていかに戦うかということ<sup>4)</sup>であると述べた。スポーツにおける戦術とは、競技力を構成する要素の一つであると述べられている<sup>13)</sup>。相

手の行動に合わせて自分の行動を調節することによって、試合の目標という観点から常に有利さを得ることができる選手の能力は“戦術達成力”<sup>4)</sup>と呼ばれ、コーチや監督が試合の開始時や試合途中に、どの選手を起用するかということを考えたときには、この戦術達成力を重要視することが多い。

デブラーは球技運動学のなかで、戦術に基づく行動の骨組みを構築するための実践的な技能と能力の習得に状況という条件下における戦術行動の訓練が必要である<sup>1)</sup>と述べている。戦術行動とは戦術行使の実際、すなわち戦術行動（何を行うか）と位置づけられ、戦術行動の訓練目的は行動能力や行動習熟の複雑な実際場面での発達に向けられる<sup>13)</sup>。また、Harreは有効な戦術行動をとるプロセスには①ゲーム状況の認知と分析②戦術的課題の思考による解決③戦術的課題の運動による解決という三つの局面が生じることを報告している<sup>2)</sup>。これらのことから図1のように①ゲーム状況の認知と分析②戦術的課題の思考による解決というこの2つは、自分と相手もしくは味方との対峙した状況がどんな状況なのか、相手との関係はどうなっているのかを認知・分析したうえで、どの運動技術を用いてど

1) 日本女子体育大学 (助手)

2) 日本女子体育大学 (講師)

3) 日本女子体育大学 (教授)

のように解決するのかという思考により状況判断するものであり、③戦術的課題の運動による解決は、状況に最も適していると判断したうえで、実際に行動（運動）することから戦術行動と位置づけられるのではないかと考える。

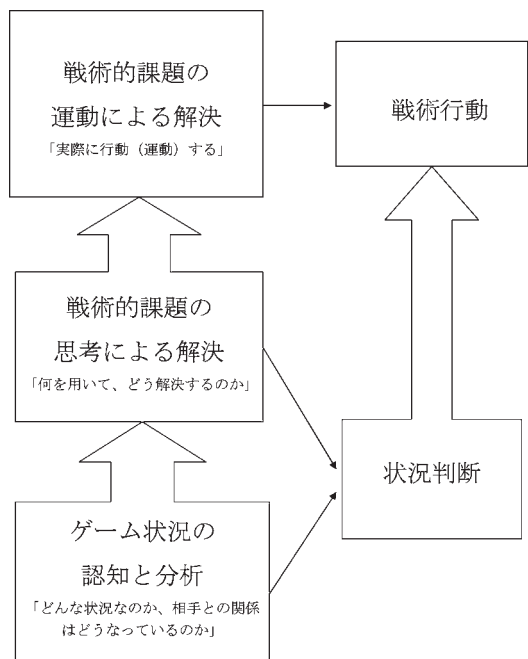


図1 状況判断と戦術行動の位置付け

バスケットボール競技は、ボールの所在とシュートの攻防をめぐり、相対する2チームが同一コート内で同時に直接相手と対峙しながら、一定時間内に得点を争うゲームであるとされている。バスケットボール競技が他の球技と決定的に違うところは、図2に示されているような複雑なゲームの展開のなかで、得点された後も絶え間なくプレーが展開されるというところにある。

バスケットボール競技の個人の運動技術はシュート・パス・ドリブルなどのボールを扱う運動技術（以下、ボール・コントロール）のみならず、走る（ダッシュ）・跳ぶ（ジャンプ）・止まる（ストップ）・方向変換する（ターン）など自らの身体操作の運動技術（以下、ボディ・コントロール）が必要である。しかしながら、ボール運動では個々のプレーの運動技術はそれ自体が目的ではなく、あるゲームの状況を解決するための手段にすぎない<sup>12)</sup>と述べられているように、これらのボール・コントロールやボディ・コントロールの運動技術を用いて、「いつ」「どこで」「どのような仕方」で戦うかという状況判断に基づいた戦術行動が試合の勝敗に大きく関わってくる。例えば、ランニングシュートは1対1のゲーム状況でディフェンスを抜き切ってシュートを打つ場合に最適な選択肢である。しかし、どんなにランニングシュートを“技術的に正しく”行っても、ディフェンスを抜き切ることができない場合に

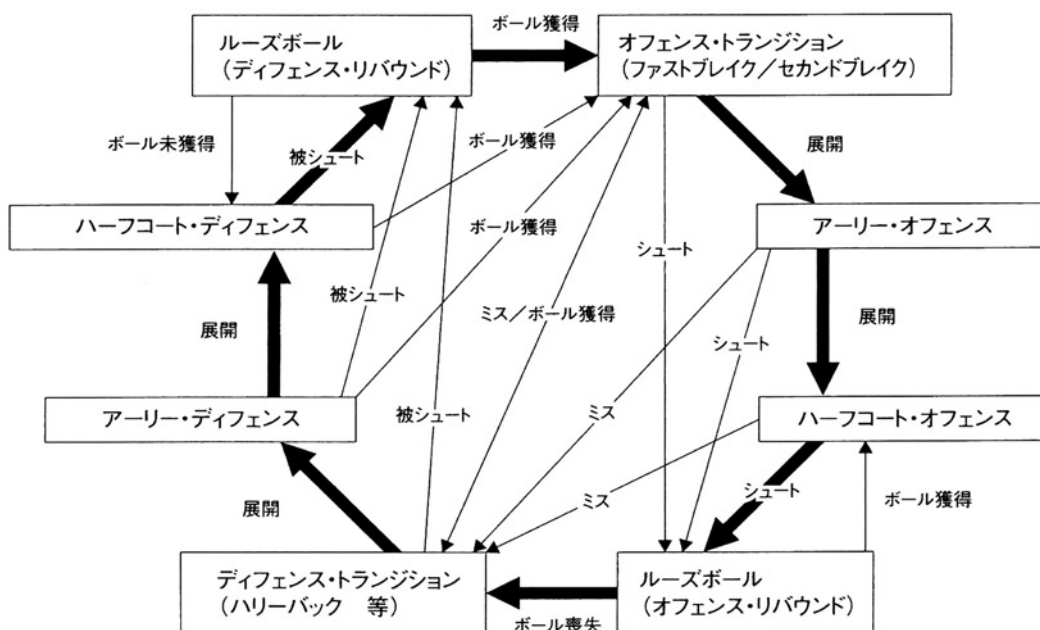


図2 ゲームにおける攻防の展開（日本バスケットボール協会 エンデバー委員会 2004より引用）

はシュートが打てなかったり、チャージングの反則をしてしまったりと“戦術的に正しくない”ということになってしまうのである。ボールゲームの中でも特に攻防が目まぐるしく展開され、絶え間なく状況が変化するバスケットボール競技において、どんなに優れた運動技術を持っていても状況判断に基づいた戦術行動が間違ってしまうとは、何の意味も価値もない運動技術になってしまうであろう。このようなことから、運動技術と戦術は常に結びついていると考えられ、確実に安定して行えるように反復練習すること<sup>10)</sup>で身につけた運動技術を、実際の試合の中で「どんな状況で」「相手や味方との関係はどうなっているのか」、そして「何を以て」「どう行動するか」という状況判断と、その状況判断に基づいた戦術行動(「実際に行動する」)ができるようになるかが重要であるといえる。よって、初心者者の技術指導の段階から、単に個々のボール・コントロールやボディ・コントロールの運動技術(クローズドスキル)だけをゲーム状況と無関係に個別に指導するのではなく、ゲームの状況に近い状態のなかで、状況の解決とつねに結び付いている練習(オープンスキル)や指導をすることが必要である。

実際の練習の中で指導者が「ゲームライクに練習しよう」、「ゲームを意識するように」などと声をかけている姿をよく見かける。また、サッカープレイヤーの中村俊輔は「シチュエーションはいつも同じということではない…(中略)…試合を想定してトレーニングすることが多く、「どんなプレーでも、ただ漠然とトレーニングするだけじゃなく、試合の状況をイメージし、さまざまなシチュエーション、相手のこと、そして自分のコンディションなどを考え、今、必要なことを選択し、練習する」と述べている<sup>7)</sup>。しかしながら、プレイヤーだけでは実際のゲームをイメージしながら練習をすることはそう容易なことではない。5対5などのゲームや練習だけでは、その動きの中での状況判断や戦術行動という能力はプレイヤーに委ねられたままになってしまっているということが多くと考えられる<sup>4)</sup>。敵味方が入り乱れるゲーム展開の中では状況を把握しにくいという問題があるが、だからといってVTRを用いただけでは、その場面だけを繰り返した眺めでも、生き生きとした状況を体感することや動きの感じを理解するまでに時間がかかり、実際のゲーム状況でのイメージを身体感覚で把握することは困難である。

これらのことから、指導者はプレイヤーにボール・

コントロールやボディ・コントロールの運動技術を習得させ、ゲームの状況に合った状況判断とそれに基づいた戦術行動がとれるように仕向けることが重要であり、プレイヤーが試合のイメージを持って練習することは、指導者が“ゲームに近い状況を設定した練習”ができるか否かにかかっていると看做しても過言ではないだろう。そして、実際のゲームに生きる戦術行動をとるためには、運動を決定する時の基準となる原則を明確にしておき、それが「いつ」、「どこで」、「どのような状況なのかを判断させ」、「どのように」解決するのかを促発する戦術トレーニングが必要である。この状況判断能力の内容分析に関する研究はサッカーやラグビーを中心に報告されている。状況判断に関する研究は中川(1982)や山本ら(1995, 1996)が行っているが、チーム戦術における状況判断に関する研究が多く、チーム競技の基礎となるプレイヤー個人の状況判断の研究は限られている。それらの状況判断の研究は実際のゲーム状況とは異なり、動的状況での研究は藁内ら(1991)に限られている。ゲーム状況に近い場面設定をした練習方法はシチュエーションドリルと呼ばれるが、バスケットボール競技では、数々の指導書が発刊されているものの運動技術のトレーニング方法として紹介されているものが多く、実際に状況判断や状況判断に基づいた戦術行動に関する戦術トレーニングの練習方法は示されていない<sup>4)9)10)17)18)</sup>のが現状である。

以上述べてきたことから、本稿ではバスケットボール競技において、実際のゲームで起こりうる状況を設定した戦術トレーニングを行った結果、プレイヤーの状況判断や状況判断に基づいた戦術行動の向上に有効に作用するかどうかを検討した。

## II. 研究方法

### 1. 期日および対象

日本女子体育大学バスケットボール部Bチームでプレイヤーとして活動しており、研究者が日々の練習やゲームを観察した中で、ボール・コントロールやボディ・コントロールなどの一定の運動技術が習熟されていると考えられるプレイヤーを14名選出した。オフェンス側、ディフェンス側ともに力の差は付けずに1対1のオフェンスのトレーニングを行う7名とその際にディフェンスを行う7名に分け、2006年9月7日から9月21日の3週間でオフェンス側のトレーニング

を毎日各トレーニング10回ずつ行った。オフェンス側のみに1対1の際の動きのポイントを伝え、ディフェンス実践者にはトレーニングの開始に1度だけ動き方を伝えただけである。

## 2. トレーニング課題の設定にあたって

バスケットボール競技は味方5人と敵5人で行うチームゲームであるが、ゲーム中にボールを保持できるのはたった一人のオフェンスプレイヤーしかおらず、攻撃の最終局面であるシュートもボール保持者のみが行える行為である。チームプレーを展開するための基本になるのが1対1の技能である<sup>7)</sup>が、岡村が述べているように単に1対1といってもその状況は様々であり、ディフェンスプレイヤーとオフェンスプレイヤーの対峙する状況には階層性<sup>11)</sup>がある。このように実際のゲーム中に起こりうる様々な状況を解決するための個人戦術に着目し、ボールを保持してからの1対1をトレーニング課題とする。

## 3. トレーニング実践の内容

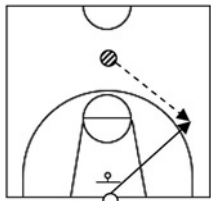
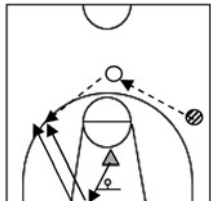
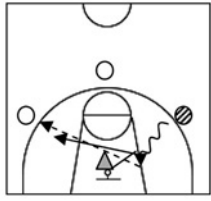
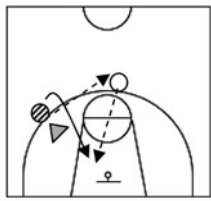
今回のトレーニングでは実際のゲーム中に起こりうる1対1を設定し、下記の4つのトレーニングを各10回ずつ行った。実際のバスケットボールのゲームでは味方5人と敵5人の10人がコート上に存在するが、攻撃の基礎となる1対1を取り上げることから、他のディフェンスプレイヤーは配置していない。表1にトレーニングの内容を示す。トレーニングはディフェンスプレイヤーの影響が少なくオフェンスプレイヤーの負荷の軽いものから開始し、負荷をかけていくトレーニングの順番になっている。トレーニングをしたことによってオフェンスプレイヤーの状況判断や状況判断に基づく戦術行動に変化が見られたかどうかを確認するために、各週末（7日目）に各オフェンスプレイヤーがディフェンスプレイヤーに対して1対1を10回ずつ行った。

## 4. 評価方法

上記のトレーニング実践を3週間行い、その一日のトレーニングを終えた後に研究者が作成したアンケートを記入するトレーニング実践者による自己観察とVTRによる他者観察、研究者による他者観察を行った。

他者観察の判断基準としては、トレーニング後に行う自己観察と他者観察のアンケートの中からプレー

表1 トレーニングの内容

トレーニングの内容	
	<p>1) 【防御の影響がない状況の解決】</p> <p>ボールを受ける際は、身体と視線をゴールへ向けて、トリプルスレット<sup>12)</sup>の姿勢をとりシュートを狙う。</p> <p>プレイヤーはゴール下からスタートし、ウィングポジションでボールをミートして受ける。その際、必ず身体をゴールへ正対し、トリプルスレットの姿勢を取り、防御の影響がないことを確認し、シュートを狙う。その後、味方へパスを返して逆サイドのウィングへ走り、同様の動きを10回行うこととした。</p>
	<p>2) 【防御の影響がほとんどない状況の解決】</p> <p>以下のトレーニングは、ディフェンスプレイヤーが遅れて守ろうとする状況の中で1対1をするために設定したトレーニングである。ボールを受けた際のオフェンスプレイヤーとディフェンスプレイヤーの対峙した状況を判断してシュート、またはドリブルを選択することとした。</p> <p>2)-1 アドバンテージ ベースラインタッチ</p> <p>ディフェンスプレイヤーが遅れて守ろうとする状況を設定するために、ウィングからトップへパスをして、それと同時にディフェンスプレイヤーは一度ベースラインにタッチしてから防御することとした。</p>
	<p>2)-2 アドバンテージ ヘルプ</p> <p>他のオフェンスプレイヤーがドリブルを開始し、それに対してディフェンスプレイヤーはヘルプディフェンスプレイヤーをすることとした。ドリブラーの逆サイドにいるオフェンスプレイヤーにパスを出して、そこから1対1を開始することとした。</p>
	<p>3) 【防御の影響が強くなる状況の解決】</p> <p>味方からパスを受け、ボールを保持した際にディフェンスプレイヤーに強く守られている時は、無理にドリブルをしないで一度トップへパスを返してパス&amp;ランをしてボールを受けることができたならシュートをする事とした。</p>



ヤーが1対1の状況に対して適切な状況判断と状況判断に基づく戦術行動をしているかどうかということ、各週末に行うディフェンスプレーヤーに対する1対1の際に、トレーニングの方法に記載してあるような状況で同じように適切な状況判断と状況判断に基づいた戦術行動ができていくかどうかを研究者が他者観察として評価した。研究者は10年間プレーヤーとして活動し、現在は指導者として活動している者である。

本研究は、バスケットボール競技におけるオフenseプレーヤーの1対1に着目し、ゲームで見られるような1対1の状況を設定したトレーニングをすることで、プレーヤーの状況判断や戦術行動がどのように変容したかをスポーツ運動学的な立場<sup>2)</sup>から検証するものである。

### III. 結果および考察

#### 1. トレーニング実践者による自己観察および他者観察の変容

表1はトレーニング実践者の自己観察と他者観察の記述内容である。トレーニング開始1週間目は、自分の運動感覚や状況判断、戦術行動に関する記述がほとんどなく、「シュートが入らなかった」などの運動の結果としての成功・不成功の記述が多く見られた。これは日頃から、特に意識化されることなく、なんとなく状況判断をしていることや自らの動く感じ、つまりキネステーズに対しても特に意識がないことによる自己観察の能力・他者観察の能力の未熟さが原因と考えられる。

トレーニング開始2週間目以降になると、「ディフェンスがどう守っているかを判断できたように思う」や「しっかり守られていたのでパス&ランをした」など、自分とディフェンスプレーヤーとの状況を認知・分析し、戦術的課題の思考による解決をすることによって状況判断し、状況判断に基づいた戦術行動ができるようになったと考えられる記述が多くなっていった。「抜こうとしたが、守られた」という記述からは、状況判断し実際に攻撃を仕掛けたが、対峙するディフェンスプレーヤーとの駆け引きの中で、ディフェンスプレーヤーに動きを読まれてしまったことと、ドリブルやピポットなどの抜く運動技術の未熟さ<sup>3)</sup>によるものの2つが考えられる。また、「ディフェンスに守られたが、抜けそうだったのでフェイントをして抜いた」という記述も見られた。これは、対峙した状況でオフense

プレーヤーがディフェンスプレーヤーに守られているということを知り・分析し、戦術的課題の思考による解決のなかでオフenseプレーヤーがフェイントという運動技術を用いれば抜けるという状況判断をし、戦術行動に対峙した状況の打開・解決の一つの方法として、フェイントを用いたと考えられる。

トレーニング期間終了後にとったアンケートでトレーニング開始前とトレーニング終了後では、何か変わったことがあったかという質問には、「ボールを受けたときにディフェンスとの関係で、シュートを打つのか1対1を仕掛けるのかという判断ができるようになったと思う」や「ディフェンスを見ることができるようになったので余裕ができた」という記述が見られた。これは、1対1で起こりうる状況を設定した戦術トレーニングを行ったことで、運動体験や運動知識<sup>4)</sup>が積み重ねられ、次に起こりうる状況の予測や、ディフェンスプレーヤーの行動の先取りができるようになり、状況判断の際に、より状況に合ったプレーが選択できるようになったと考えられる。また、「トレーニングをしてから実際の練習で3対3や5対5をやる時の意識が変わって、1対1の時にディフェンスとの状況を見て、どのように攻めるか、何を狙うかということを考えられるようになった」という記述が見られた。これは、3週間という短い期間ではあったが、状況を設定したトレーニングを行ったことで、1対1の状況判断をする際に、積み重ねられた運動体験や運動知識が基になって、次の予測やディフェンスプレーヤーの動きの先取りができるようになったことで、より正確な状況判断に基づく戦術行動ができるようになり、実際の練習やゲームの中で発揮できるようになったと考えられる。

#### 2. 研究者による他者観察の変容

表2は研究者による他者観察をまとめたものである。トレーニング開始1週間目はディフェンスプレーヤーに守られて防御の影響を強く受けているにもかかわらず、無理矢理ドリブルをしてしまったり、シュートが打てる状況なのにシュートを打たずにドリブルをしてしまうプレーが多く観察された。これはオフenseプレーヤーとディフェンスプレーヤーとの対峙した状況の中で、状況の認知・分析ができず、その状況にあった戦術課題の思考による解決ができなかった結果、状況判断に基づいた戦術行動ができなかったと考えられる。

表2 トレーニング実践者による自己観察の変容

自己観察	できたこと	できなかったこと
1週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートを意識することができた。ボールのもらい方を意識した</li> <li>・シュートから入ろうと思った</li> <li>・シュートを一番初めに狙ってから攻めることができた</li> <li>・シュートから入ることができた</li> <li>・ミートを意識してやってみたが、シュートを打てる時に打てないときがあった</li> <li>・3ポイントを自分のタイミングで打てた</li> <li>・バランスよくボールをもらうことができ、シュートを決めることができた</li> <li>・シュートを意識できた。もらってからシュートが狙えるようになってきた</li> <li>・シュートを一番初めに狙えた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートが入らなかった</li> <li>・ドライブから、止まってジャンプシュートする際に、自分のシュートが打てなかった</li> <li>・パスを受けてディフェンスが守りに来た時にどっちに抜けばいいのかが良くわからなかった</li> <li>・練習でシュートを一番初めに狙えたのに、1対1ではすぐにドリブルをしてしまい、シュートを狙うことを忘れてしまった</li> <li>・シュートを意識するとミートが小さくなってしまった</li> <li>・シュートならシュート、抜くなら抜くと決め付けてやってしまった</li> <li>・抜く方向を間違えてしまった</li> <li>・ボールを受けたときに前かがみになって、前がよく見えなかった</li> </ul>
2週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスを見てミートのしかたを変えてシュートを打つことができた</li> <li>・ディフェンスの間合いを見て判断をしたが攻められたものと守られたものがあった</li> <li>・ボールをもらった時にディフェンスが離れていたのので、シュートを何本か打てた</li> <li>・ディフェンスを見て3ポイントかジャンプシュートかレイアップに行くか判断することを意識した</li> <li>・シュートフェイクがうまくなった</li> <li>・シュートでディフェンスを引き付けてからのドライブができた</li> <li>・ミートしてディフェンスをずらして攻めることができた</li> <li>・3ポイントを打つとき、前は迷ったけど、今は迷わずに打てる</li> <li>・相手の出ている足（向き、方向）を見た。タイミングをうかがうことができた</li> <li>・しっかり守られていたのでパス&amp;ランをした</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスをドライブで抜いた後、対応された時にどうすればいいのか迷った</li> <li>・詰められてディフェンスに有利な1対1になった時、パス&amp;ランができなかった</li> <li>・ディフェンスがハッキリ間に合う時はいいのだけれど、微妙な間の時は判断しにくかった</li> <li>・ディフェンスが微妙な位置でついている時オフェンスの選択(シュート・ドライブ)が上手くできなかった</li> <li>・まだディフェンスが抜けるか抜けないかの判断が難しい</li> <li>・ディフェンスがオフェンスの動きに対応できるようになってきて、どう攻めるか迷った</li> <li>・ディフェンスがついてきた時に、どちらにドライブに行くのか判断するのが難しかった</li> <li>・もらってからシュートを打てるディフェンスとのスペースがあったのに、ドライブで突っ込んでしまった</li> </ul>
3週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスに守られたが、抜けそうだったのでフェイントをして抜いた</li> <li>・ボールをもらってからシュートモーションを意識した</li> <li>・ディフェンスがどう守っているか足をちゃんと見て、判断することができた</li> <li>・シュートを意識することでシュートが打てた。3ポイントシュート狙ってから抜くことができた</li> <li>・1対1でディフェンスの動きを予測して逆を突いて抜くことができた</li> <li>・ディフェンスの足を見てドライブすることができた</li> <li>・ボールをもらってシュートから入り、打てるときは打ち、ディフェンスが出てきたらドライブすることができた</li> <li>・ディフェンスがまず間に合うかどうかどう攻めるか判断してシュート又はドライブすることができた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートからドライブが読まれていて、止められてしまった</li> <li>・止まってジャンプシュートを何本か打ったが、完璧に前が空いていたことがあったので、レイアップに行ったほうが良かった</li> <li>・微妙な位置のディフェンスを見極めることが難しかった</li> <li>・タイミングをうかがいすぎて、シュートチャンスを逃した。考えすぎて迷った時があった</li> <li>・シュートを打つと決めたら、打とうと思ったけれど、なかなかうまくいかない</li> <li>・抜く時に、相手に先読みされてしまった</li> </ul>

表3 トレーニング実践者による他者観察の変容

他者観察	できていたこと	できていなかったこと
1 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートやボールのもらい方を意識することができていた</li> <li>・シュートを一番初めに狙ってから攻めることができていた</li> <li>・シュートを打てるときに打てていないときがあった</li> <li>・ボールをもらって、シュートを決めることができていた</li> <li>・シュートを一番初めに狙えている</li> <li>・ディフェンスに構えられた時の1対1があまりできていなかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートが入らなかった</li> <li>・ディフェンスを見ていないように思える</li> <li>・パスを受けてディフェンスが守りに来た時にちゃんと見れていない</li> <li>・ディフェンスが遅れている時にシュートを打たないでドライブをしている</li> <li>・3ポイントシュートかドライブか迷っているように見える</li> <li>・すぐにドリブルをしてしまい、シュートを狙うことを忘れてしまった</li> <li>・ミートが小さい</li> <li>・ディフェンスを見ずに決めつけてやっているから抜く方向を間違えている</li> </ul>
2 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートを変えてシュートを打つことができていた</li> <li>・ディフェンスの間合いを見てシュートが打てるか打てないかの判断ができていた</li> <li>・ボールをもらった時にディフェンスを見てシュートを何本か打っていた</li> <li>・ディフェンスを見て3ポイントかジャンプシュートかレイアップに行くか判断ができていた</li> <li>・シュートでディフェンスを引き付けてからのドライブができた</li> <li>・ミートしてディフェンスをずらして攻めることができた</li> <li>・相手の出ている足（向き、方向）を見た、タイミングをうかがうことができた</li> <li>・しっかり守られていたのでパス&amp;ランをしていた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・詰められてディフェンスに有利な1対1になった時、攻められていない</li> <li>・ディフェンスが微妙な位置でついている時オフェンスの選択（シュート・ドライブ）が上手くできていない</li> <li>・まだディフェンスが抜けるか抜けないかの判断が難しい</li> <li>・ディフェンスがオフェンスの動きに対応できるようになってきて、どう攻めるか迷った</li> <li>・もらってからシュートを打てるディフェンスとのスペースがあったのに、ドライブで突っ込んでしまった</li> <li>・ボールをもらったときにディフェンスとのずれがあまりできていない</li> </ul>
3 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートから入って1対1をすることを意識した</li> <li>・守られたときにフェイントを使ってディフェンスを抜いていた</li> <li>・ディフェンスがどう守っているかを判断できているように思う</li> <li>・ディフェンスの足をちゃんと見て、判断することができた</li> <li>・3ポイントシュートを狙ってからドリブルでベースラインを抜くことができていた</li> <li>・1対1でディフェンスの動きを予測して逆を突いて抜くことができた</li> <li>・ボールをもらってシュートから入り、打てるときは打ち、ディフェンスが出てきたらドライブすることができていた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスにシュートからドライブの動きが読まれていて、止められてしまっていることがある</li> <li>・止まってジャンプシュートを何本か打ったが、シュートコースが空いていたことがあったので、レイアップに行ったほうが良かった</li> <li>・微妙な位置のディフェンスを見極めることが難しかった</li> <li>・タイミングをうかがいすぎて、シュートチャンスを逃した。考えすぎて迷った時があった</li> <li>・抜く時に、相手に先読みされてしまっていた</li> </ul>

トレーニング開始2週間目以降は、上記で見られたようなプレーは大幅に減少した。これは、状況を設定した戦術トレーニングを行ったことが運動体験や運動知識となって積み重なり、オフェンスプレーヤーとディフェンスプレーヤーの対峙した状況の認知・分析と戦術的課題の思考による解決、つまり状況判断に付け加え、次の状況の予測やディフェンスプレーヤーの行動の先読みの能力が向上したことから、より正確な状況判断に基づいた戦術行動ができたと考えられる。

また、ディフェンスプレーヤーを抜こうとしたが守られてしまうプレーが見られた。これは、状況判断に基づいて戦術行動を実際に攻撃として仕掛けたが、対峙するディフェンスプレーヤーとの駆け引きの中でディフェンスプレーヤーに動きを先取りされてしまったことと、ドリブルやピボットなどの抜く運動技術のミス（ドリブルをつく位置が悪かったり、抜いた時の1歩目の踏み出し方が不十分であったもの）によるものの2つが考えられる。また、オフェンスプレーヤーがディ

表4 研究者による他者観察

	研究者による他者観察
1 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理矢理ドリブルをしてディフェンスに止められ、ショットにいけない。または、ショットブロックされボールを奪われる</li> <li>・ショットを狙わずにすぐにドリブルをする</li> <li>・ディフェンスプレーヤーに守られているのに無理矢理ドリブルをして、ディフェンスプレーヤーに守られてしまいシュートに行けない</li> <li>・シュートができるのに狙わないでドリブルを使って攻める</li> <li>・“防御の影響がある”状態で、すぐにドリブルを開始し、ディフェンスに止められる</li> <li>・ボールをもらってディフェンスプレーヤーとの対峙した状況を見ずにすぐに慌ててドリブルをして、ディフェンスプレーヤーに止められる</li> </ul>
2 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分がショットを狙い、1対1を仕掛けるという意識が高まっているように観察される</li> <li>・守られているのに攻めるという無理矢理な1対1をすることが減っている</li> <li>・ボールを受けた際にシュートを狙い、1対1を仕掛ける意識が高まっている</li> <li>・ディフェンスプレーヤーとの対峙した状況を見ようとしている</li> <li>・ディフェンスの間合いを見てシュートが打てるか打てないかの判断をしている。抜くことに成功してドライブにいけたものと、ディフェンスに守られてしまったものがあった</li> <li>・焦って攻めることが少なくなった</li> <li>・ミートしてディフェンスをずらして攻めようとしている</li> <li>・相手の出ている足（向き、方向）を見た。タイミングをうかがうことができた</li> <li>・運動技術の未熟さからくるミスは多少見られるが、状況判断の誤りによるミスが減っている</li> <li>・詰められてディフェンスに有利な1対1になった時、攻めが難しくてできなかった</li> <li>・ディフェンスが微妙な位置でついている時オフェンスの選択（シュート・ドライブ）が上手くできなかった</li> <li>・ディフェンスの動きを考えすぎて受動的になってしまい、シュートチャンスを逃したり、迷っている時があった</li> <li>・まだディフェンスが抜けるか抜けないかの判断が難しく迷っている場面がある</li> </ul>
3 週間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスプレーヤーの対峙した状況を見てシュートなのか、1対1なのかの判断ができています</li> <li>・ディフェンスプレーヤーとの状況を判断して、対峙した状況のなかでフェイントを有効に使っている</li> <li>・運動技術の未熟さからくるミスは多少見られるが、状況判断の誤りによるミスが減っている</li> <li>・ディフェンスを見てミートのしかたを変えたり、フェイントを用いて攻めるようになった</li> <li>・ディフェンスとの距離やズレを見てフェイクをうまく使っている</li> <li>・シュートからドライブが読まれていて、止められてしまった</li> <li>・抜いた後、シュートの運動技術の選択がジャンプシュートよりもレイアップの方が良いというようなことがあった</li> <li>・抜く時に、ディフェンスに先読みされているときがあった</li> </ul>

フェンスプレーヤーに守られていると考えられる状況でもフェイントをかけてディフェンスプレーヤーを抜くというプレーが見られた。これは、対峙した状況でオフェンスプレーヤーがディフェンスプレーヤーに守られているということを認知・分析し、戦術的課題の思考による解決のなかで、オフェンスプレーヤーがフェイントという運動技術を用いれば抜けるという思考により能動的に状況判断をし、戦術行動に対峙した状況の打開・解決の一つの方法としてフェイントを用いたプレーが表れたと考えられる。

#### IV. 結 論

本研究は敵と味方が入り乱れながらボールの所在とシュートの攻防をめぐる、プレーヤーを取り巻く状況

が絶えず変化するバスケットボール競技で、実際のゲームで起こりうる状況を設定した戦術トレーニングを行うことでプレーヤーの状況判断や戦術行動にどのような変化が見られるかというもので、次のような結果が示唆された。

1. トレーニング実践者は状況を設定した戦術トレーニングを行ったことで、ボールを保持した際に自らとディフェンスプレーヤーとの対峙した状況に対して、自ら意図を持って状況判断しようとする意識が向上した。
2. 状況を設定した戦術トレーニングを行うことで、状況判断と状況判断に基づいた戦術行動をする際のディフェンスプレーヤーとの対峙した状況の中で「いま」「ここで」「この方法で」状況を解決すべきかという状況判断と、その状況判断に



基づいた戦術行動が向上した。ディフェンスプレイヤーとの切迫した対峙した状況を打開・解決する方法の一つとして、フェイントという運動技術を用いた戦術行動が増加した。

3. 状況を設定したトレーニングを行ったことで、積み重ねられた運動体験や運動知識を基にディフェンスプレイヤーとの対峙した状況によって次に起こりうる状況を予測するということやディフェンスプレイヤーの行動の先取りをすることが向上し、より正確な状況判断に基づく戦術行動ができるようになった。

今回の研究では、たった3週間という短い期間だったが、実際のゲームの中で起こりうる状況を設定したトレーニングを行うことは、目まぐるしく展開されるバスケットボール競技の1対1において、状況判断と状況判断に基づいた戦術行動の能力の向上に役立つ一つの方法ではないかと考える。

ただ闇雲に練習を行ってしまうと、せっかく身につけた運動技術でもその状況に合わないものであれば有効に発揮されることなく、状況に合わせて最適な決定を下す状況判断や状況判断に基づく戦術行動の向上、プレイヤーのわざ幅の拡大に繋がらないのではないだろうか。また、そのような状況の設定の中でトレーニングをすることで、結果の1.や2.のように適切な状況判断ができるようになったとしても、ドリブルのつく位置が悪かったり肩の入れ方が悪かったりというプレイヤーの運動技術の問題点に再度ぶつかることになるだろう。そのようなときは、一度戦術トレーニングから運動技術のトレーニングに戻ることもできると考える。このように運動技術と戦術は常に結びついており、伝え手である指導者が練習を組み立てる際に、ゲーム状況の中から「何を」取り出して「どのような手段を用いて」、「どのような順序」で指導していくかということを考慮することが重要である。また、ミスが起こってしまったときにそのプレイヤーのミスは状況判断によるミスなのか、もしくは運動技術のミスなのかを見抜くことも指導者には必要なスキルではないだろうか。

今後の課題として、本研究ではボール保持者の状況判断と状況判断に基づく戦術行動を問題としたが、「オフェンスプレイヤーとディフェンスプレイヤー間の力関係」の問題までには立ち入っていない。本来の5対5のゲームであれば、ディフェンスプレイヤーが力が上なのに、ズレや遅れだけを判断して攻めるとい

とは、ディフェンスプレイヤーに守られてしまうということだけでなく、ボールの所有を失い失点につながることも考えられる。このことから「プレイヤー間の力関係による状況判断や状況判断に基づく戦術行動」についても研究する必要がある。

#### 注

- (1) トリプルスレットポジションとは、ショット、パス、ドリブルのいずれにも即座に対応できる構えを指す。ディフェンスにとって、ボール保持者が次にどんなプレーをするのか、予測ができなくなることから、「3つの脅威(スレット)を与える構え」と呼ばれる<sup>7)</sup>。
- (2) 運動者は実存の世界で、その体験に即して運動空間や運動時間を持つものであって、単に物理的に計測された分析結果だけでは、実際に運動を教えることも、運動を覚えることもできない。人間の運動にはバトスの世界の中で、意味や価値があることや、運動には一回性の原則があり全く同じ運動は存在しないことから、単にプレーの成功・不成功を数字に示してできるようになった・できないということは言えないと考える。その運動者(主体)がどう考え、どう行動したのかという意図や意識にまで立ち入って運動をみるということが生命ある人間の運動を研究する際には必要であると考える。
- (3) ここで表記している「運動技術の未熟さ」とは、オフェンスプレイヤーとディフェンスプレイヤーとの対峙した駆け引きの中で、状況判断や状況判断に基づく戦術行動は間違っていないが、運動技術の実施が不十分(肩の入れ方が浅かったり、ドリブルをつく位置が悪い、抜いた時の1歩目の踏み出し方が不十分であったものなど)なことから起こったミスである。
- (4) 本論文で扱う運動知識とは、プラトンのいうエピステーメのような永遠不滅に変わらない学問的知識ではなく、ソフィストの判断の基準である主観的、可変的、流動的、相対的(感覚の重視)、ドクサ(憶見)としている。これは自らの運動の感覚世界の中で積み重ねられた身体知である。

#### 引用・参考文献

- 1) テーブラー (谷釜了正訳) (1985) 球技運動学, p. 239-275, 不昧堂出版, 東京。
- 2) Harre, D. (1982) Trainingslehre Sportverlag, p.220-222, Sportverlag: Berlin
- 3) 石塚 浩 (1998) 「スポーツの戦術」に関する一試論, p.35-37, 日本女子体育大学トレーニングセンター紀要 1.
- 4) ケルン (朝岡正雄ほか監訳) (1998) スポーツの戦術入門, p.4-141, 大修館書店, 東京。
- 5) 金子明友・朝岡正雄 (1990) 運動学講義, p.1-20, 大修館書店, 東京。
- 6) 中川 昭 (1982) ボールゲームにおけるゲーム状況の認

- 知に関するフィールド実験：ラグビーの静的ゲーム状況について, p.17-26, 体育學研究27.
- 7) 中村俊輔 (2008) 察知力, p.55-58, 幻冬舎新書, 東京.
- 8) 蓑内 豊・伊與田康雄・高森秀蔵, 他 (1991) ラグビーにおける状況判断過程に関するフィールド研究, p.123-132, 筑波大学体育科学運動学紀要7.
- 9) 日本バスケットボール協会編 (2002) バスケットボール指導教本, p.103-146, 大修館書店, 東京.
- 10) 日本バスケットボール協会エンデバー委員会 (2004) エンデバーのためのバスケットボールドリル, p.26-41, ベースボールマガジン社, 東京.
- 11) 岡村幸恵 (2007) ボールゲームにおける攻撃の個人戦術のスポーツ運動学的研究, 日本女子体育大学大学院修士論文.
- 12) シュテラー, コンツァック, デーブラー (唐木國彦監訳) (1993) ボールゲーム指導事典, p.147-212, 大修館書店, 東京.
- 13) 内山治樹 (1995) スポーツにおける戦術と戦術訓練の原理原則, p. 1-12, 埼玉大学紀要44.
- 14) 山本勝昭・遠藤俊郎・兄井 彰, 他 (1995) バレーボールのフォーメーションにおける認知的トレーニングの効果, p.51-60, 平成6年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告3ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究-第2報-.
- 15) 山本勝昭・遠藤俊郎・伊藤友記, 他 (1996) 高校バレーボールプレーヤーに対する認知的トレーニングの効果, p.25-38, 平成7年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告3ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究-第3報-.
- 16) 吉田 茂・三木四郎 (1996) 教師のための運動学, p. 229-254, 大修館書店, 東京.
- 17) 吉井四郎 (1986) バスケットボール指導全書1, p. 236-248, 大修館書店, 東京.
- 18) 吉井四郎 (1994) 私の信じたバスケットボール, p. 242-244, 大修館書店, 東京.

(平成20年9月17日受付)  
(平成21年1月21日受理)