

得点力が爆伸びする1対1の考え方

こんにちは！

U15バスケットボールスクール枚方DreamHawksと対話型指導者育成アカデミーの代表をしております岩本です。

この度はRim-Crewの公式LINEにご登録いただきありがとうございます。

今日のテーマは

「得点力が爆伸びする1対1の考え方」

を解説していきます。

1対1は試合の中で勝敗を分ける非常に重要な要素です。

U15バスケットボールスクール枚方DreamHawksでは、1年間かけて1対1のことだけを練習します。

これだけ1対1について分解し、体系的に指導しているということです。

あくまで、枚方DreamHawksで教えていることの一部になってしまいますが、これだけは押さえておいて欲しい最も本質的に重要な部分は書かせてもらっています。

この1対1の考え方を理解してもらうことによって、選手にどのようなことを指導すれば1対1で得点をとることができるようになるかがわかります。

私自身のバスケットボール指導者としての約15年ほどの経験の中で身につけた知識や考え方をフルに詰め込んでいますので、かなり大きなボリュームになると思いますが最後までご覧ください。

本題に入る前に対話型指導者育成アカデミー「Rim-Crew（リムクルー）」の紹介をさせていただきます。

Rim-Crew（リムクルー）とは、U15バスケットボールスクール枚方DreamHawksが主催する指導者向けのアカデミーです。

一部、リアルに集まって開催（大阪）することもあります。基本的にはZOOMを使ってオンラインで開催しています。

Rim-Crewの1番の特徴は、このアカデミー内で行われる学びは

対話型である

ということです。

誰か一人の話を受け身で聞くのではなく、

バスケットが大好きな指導者が主体的に参加し、真剣に語り合う。

そんなアカデミーがここにはあります。

詳しくはこちらのホームページをご覧ください。

<https://rim-crew.online/>

そもそも1対1とは？

まずは、バスケットの指導を始めたばかりの指導者もいるかもしれませんので、少し丁寧に説明できたらと思います。

自分の目の前にいる相手に対して攻撃を仕掛け、抜き去ったりシュートを放ったりして得点を狙う行為を、いわゆる「1対1」と呼びます。

では、そもそも1対1は必要でしょうか？

私の答えは「絶対に必要」です。

その理由を説明します。

バスケットボールでは、チームで協力しノーマークの状態を作ることが重要です。このようなチームプレーによって、個人の力を超えた成果を上げられるのは大前提です。しかし、最終的にシュートを放つのは個人の役割です。いくらチームでノーマークの状態を作り、良いプレーをしても、シュートが決まらなければ得点にはなりません。したがって、個人の力を高めることが非常に重要です。

また、バスケットボールではできるだけ確率の高い、簡単なシュートを選ぶべきです。そのためには、目の前の相手を簡単に抜き去る1対1のスキルが求められます。相手を抜ければ、簡単なシュートが可能ですし、もしディフェンスがカバーに寄れば、次はパスを回すことで別のノーマークを作れます。このように、1対1が強い選手は必ずチームに必要とされる存在になります。

期待値の高いシュートについて

オフェンスの目的は得点をとることです。

もちろんすべてのシュートが成功するわけではありませんので

「期待値」

を意識してシュートを選ぶことが重要です。

期待値とは、1回シュートを打ったときに何点分の得点が期待できるかを示す指標です。

たとえば、2点シュートを80%の確率で決める選手の期待値は「1.6」となります。

同じ2点シュートでも成功率が50%であれば期待値は「1」です。

3ポイントシュートなら、成功率が40%の場合は期待値が「1.2」、20%なら「0.6」となります。

このように、バスケットでは期待値の高いシュートを選択することが効率的な得点につながります。

期待値の高いシュートを打つためには、以下の2つが重要です。

1. シュート力を高めること
2. 確率の高いシュートを選択すること

シュート力を高める方法

シュート力を高めるためには、正しいシュートフォームを身につける必要があります。

正しいフォームが身につけば、ボールをまっすぐ、一定の高さと強さで飛ばせるようになり、再現性が高まります。

最終的には試合の中でシュートを決める必要がありますが、練習と試合の間にはギャップがあります。

このギャップを埋める練習が「ロバストシューティング」と呼ばれる方法です。

ロバストシューティングとは、試合中に起こり得る外的な要因、たとえばディフェンスのプレッシャーやボールキャッチの動作をあえて取り入れておこなうシューティング方法です。

また、試合に近い状態で「ゲームライク」なシューティング練習を行うことも効果的です。

以下の流れになります。

- ①まずは正しいシュートフォームを身につける
- ②正しいシュートフォームで打ち込むことでノーマークのシュートの確率を上げる
- ③ロバストシューティングでより試合に近い状態でシュートを打つ
- ④ゲームライクの実践的な練習を行う
- ⑤試合の中でシュートを打つ

この流れで練習を積み上げていくことで効率よくシュート力を高めることができます。

確率の高いシュートを選択するポイント

ディフェンスが嫌がるシュートは、ゴールに近いシュートや、3ポイントシュートのように得点価値が高いシュートです。また、ノーマークシュートやファウルを誘うフリースローもディフェンスにとって厄介です。ただし、シュートの期待値は選手個々のスキルによって変わります。たとえば、3ポイントシュートが得意な選手なら優先順位が高くなりますが、苦手な選手の場合は優先度が低くなるでしょう。自分の得意なシュートを理解し、選択することが重要です。

一般的な中学生の選手にとって期待値が高い順番

1. ノーマークのゴール下
2. 競り合ったゴール下

3. フリースロー
4. 3ポイントシュート
5. ミドルシュート
6. 競り合った3ポイントシュート
7. 競り合ったミドルシュート

個人によってシュート力は変わりますが、より期待値の高いシュートを選択することが重要です。

上手い選手とは？

私が考える「上手い選手」とは、「正しいスキルを正しいタイミングで使える選手」です。

正しいスキルがあっても使うタイミングが間違っていれば、ディフェンスに止められたり、独りよがりのプレーになります。

1対1において特に重要なのは「ズレ」と「隙」を見つけることです。

「ズレ」とは、次の3つがあります。

- ①左右のズレ
- ②前後のズレ
- ③上下のズレ

このズレに対して、攻撃していきます。例えば、相手が右にずれたら左。左にずれたら右。近づいてきたらドライブ。離れたらシュート。といった具合です。このように相手の動きに対して逆の動きでカウンターをとることを逆モーションと呼んでいます。これにより、相手は一度踏ん張って戻る必要があり、その間に優位性を得られます。

また、「隙」とは相手の姿勢や動作が止まった時や、目線の動きなどを観察して目線を切った時に生まれます。

ズレを作るためには、自分がズれるか、相手をズらすことが求められます。これらを磨くことで、1対1で優位に立つことが可能です。

バスケットボールでは「ズレ」を意識するだけで、運動能力が自分よりも高い選手が相手でも簡単に優位に立てるようになります。今回は、具体的に「ズレをどう作

るか」という点を解説します。一対一の局面を分け、それぞれのポイントを見ていきましょう。

1対1の局面の流れ

1対1には以下のような局面があります。これらを整理し、それぞれで「ズレ」を生むことが重要です。

1. ディフェンスを振り切る（または抑える）【カット】

1対1を始めるには、まずはボールをもらう必要があります。ボールをもらうためにディフェンスを振り切ったり抑えたりすることでボールをもらえる状態を作ることが最初の局面です。

2. ボールをもらう【ミート】

ディフェンスを振り切ることができれば、次は実際にボールをもらう局面です。この時には相手にボールをカットされないように、またはより有利な状態でオフェンスが始まるようにボールにとびつく「ミート」というスキルを使います。

3. 突き出し【ピボット】

ボールを持ったら、次はピボットを使って相手と駆け引きを行う局面です。

4. ドライブ【ディベロップ】

ピボットで駆け引きを行ったら、次は実際にドリブルを使ってリングへとドライブを行う局面になります。

5. フィニッシュ【シュート】

ドライブでノーマークやズレを作ったら、いよいよ最後にシュートを打つ局面となります。

局面ごとのポイント

1. ディフェンスを振り切る【カット】

ディフェンスを振り切るためには、以下のような「カット」の種類があります。

- **Iカット**

スペースに向かってまっすぐ前進してボールをもらう。

- **Vカット**

V字を描くように動き、相手を振り切りながらボールをもらう。

- **Lカット**

直線的に進んで急に90度の方向に切り返す動きです。ディフェンスと接触しながら急に方向を変えることでボールがもらいやすくなります。

- **カールカット**

C字を描くようにディフェンスをかわします。相手の内側や外側を通りながらボールを受ける動きです。

- **バックカット**

スリーポイントライン付近でボールをもらうフリをしながら、ディナイディフェンス（ボールを持たせないようにしている守備）に対して一切りリング方向に向かって走り込む動き。

- **フレアカット**

ボールから離れる方向に動き。例えば、45度からコーナーへスペースを広げながらボールを受けるような動き。

- **フラッシュ**

センターがよく使う動きで、ボールに向かって光のように素早く真っ直ぐ進んでボールをもらう動き。

これらのカットを状況に応じて使い分けることで、ディフェンスを振り切ることが可能です。

もう一つの方法として「抑える」という動きもあります。

- **シール（面取り）**

ローポストでボールをもらうときに「シール」や「面取り」と呼ばれる技術を使い、体でディフェンスを抑えることでボールをもらいやすくなります。

2. ボールをもらう【ミート】

ディフェンスを振り切った後、次はボールをもらう必要があります。ボールをキャッチする時にボールにとびつく動きをミートといいます。

枚方DreamHawksの指導では、5種類のミートを教えています。

① シュートミート

ボールをもらった瞬間にノーマーク（ディフェンスが離れている状態）であれば、すぐにシュートを狙います。ボールをもらう瞬間にその場で股関節と膝を曲げて軽く沈み込みます。できるだけ素早くシュートを打てるようなミートを行い、ディフェンスがシュートチェックに来る前にシュートを打ちます。

② 前ミート

ディフェンスとの距離がある場合、この距離を使ってシュートを狙うことが1番良いのですが、自分からディフェンスに向かって一気に距離をつめるミートもあります。ボールをもらった瞬間にディフェンスとの距離が近くなるため、そこからドライブを狙うことができます。もし、相手が抜かれたくないと下がったら今度はシュートを打つことができます。

③ インサイドミート

内側の足からストップするミートです。例えば右サイド（リングの正面から見た時の右側）のコーナー付近からトップへ移動しながらボールを受ける際、リングに近い内側の足（右足）からストップするミートです。このミートは、そのままミドル側（フリースローライン側）にストレートドライブがしやすかったり、ストレートドライブのフェイントからクロスにドライブをする時に非常に有効です。なので、ディフェンスが遅れてきている時に使うと特に有効です。

④ アウトサイドミート

インサイドミートとは逆に、外側の足から1、2のリズムで止まるミートです。右サイドのコーナーから45度に向かってボールをもらいに行った場合は外側の足（左足）からストップします。これにより、ベースライン側（エンドライン側）へのストレートドライブがしやすくなります。ディフェンスがボール側に立っている時に使うと特に有効です。

⑤ ボールミート

ボールミートとは、ボールマンの方向に向かってミートを動きのことです。ボールミートの特徴は、相手のディフェンスにボールを取られにくくなることです。ディフェンスのプレッシャーが強い時、ボールを取られそうな時に確実に、確実にボールを受け取るために使うことが有効です。

3. 突き出し【ピボット】

突き出しはボールを持った状態からどのように1対1を仕掛けるかを決める重要な局面です。ボールをもらった瞬間にノーマークであれば、まずはシュートを狙うことが大切ですが、ここでは**ドライブを仕掛けるという前提**で説明します。主な種類は以下の通りです。

① ストレート

フリーフット（軸足ではない方の足）側にドライブを仕掛ける基本的な動作です。左足が軸足、右足がフリーフット（自由に動かしてもトラベリングにならない方の足）の場合は、右にドライブすることをストレートといいます。

② クロス

ストレートとは逆に、フリーフットとは反対側にボールを持っていき、クロスする形で攻める動作です。左足が軸足、右足がフリーフット（自由に動かしてもトラベリングにならない方の足）の場合は、左にドライブすることをクロスといいます。

③ トリガーステップ

通常、フリーフットは軸足よりも前に置きますが、トリガーステップはあえてフリーフットを軸足の後ろに置くステップです。陸上競技のスタートと同じような姿勢になるため、クロスにドライブする時に初動の加速を高めるために使います。

④ ジャブステップ

ボクシングのジャブと同じように、相手を揺さぶるためのステップです。ストレートドライブの大きさが10だとしたら、4や6といった大きさで足を踏み出します。この足にディフェンスが反応しなければストレート、ディフェンスが反応したらクロスを攻めることが一般的です。

⑤ ジャブステップ（クロス側）

通常、ジャブステップはストレート側に出しますが、クロス側に持っていくことでクロス側でもジャブステップを踏むことができます。ストレートの時と違い、少しディフェンスに背中を見せるようにすると効果的です。

⑥ ノーモーションドライブ

予備動作を極力なくし、止まった状態から一気にドライブを仕掛ける動作です。ジャブステップを踏んでいつでもスタートを切れるような状態からモーションを

入れずに素早くドライブをします。モーションが入るとディフェンスが反応するため、できるだけモーションが入らないようにおこなうことが大切です。

⑦ シミーステップ

一度ストレートドライブをするふりをし、そこからクロスに行くと思わせるために、ボールや胸の向きをクロス側に向け、すかさずストレートにドライブを仕掛けるステップです。高いレベルの駆け引きが必要ですが、身につけるとオフENSEの幅が広がります。

4と5.ドライブ【ディベロップ】とフィニッシュ【シュート】

ドライブ中は、ディフェンスが「どこを守っているか」を見極めることが重要です。ここではドライブ中にディフェンスがどのように守っているかでシュートのパターンを変えるのでシュートとセットで解説します。

なお、バリエーションが多くあるため、ここでは枚方DreamHawksで教えている中の基本編だけをお伝えします。

- **進行方向の前側の肩で守っている場合**
 - そのまま縦にちぎり、ディフェンスを背中に回すのが有効。
 - 背中に回せた場合は、シンプルなレイアップでもブロックされる可能性は非常に低くなります。確実に決めることができるように簡単なレイアップを選択してください。
- **横についている場合**
 - ディフェンスが横に並んでいる時は相手を気持ちよく跳ばせないようにするために、コンタクトをすることが鉄則です。
 - パワーステップ（ケン・パでストップしながら相手にぶつかっていくステップを踏んで力強いシュートを打つこと）やビーステップ（内側の足でコンタクトを行い、ディフェンスに踏ん張らせている間に外側の足をディフェンスから離れた場所につき、素早くワンカウントでシュートを打つこと）などが有効です。
- **インライン（ボールマンとリングを結んだ線）で守っている場合**

- 相手が正しいポジション（インライン）で守っている場合はそのまま攻めると**タフショット**になりやすいので、一度立て直す必要があります。
 - 代表的な例は「ステップバック」です。ディフェンス側に近い足でストップし、斜め後ろに跳ぶことで、ディフェンスとのスペースを作る方法です。
 - NBAのジェームズ・ハーデン、ステフィン・カリー、ルカ・ドンチッチなどといった選手がよく使う技術です。
- **進行方向とは反対側の方で守っている、コースに入っている場合**
 - これはディフェンスがオーバードィフェンスをしてる状態ですので、反対側を攻めることで簡単に抜くことができるようになります。
 - 最も簡単に使えるスキルはロールターンです。ディフェンスに近い方の足で相手に接触をし、相手から遠い方の足で背中側にターンをする技術です。ターンのあとはそのままレイアップシュートを打つこともできますが、ストップしてジャンプシュートと打つことも可能ですし、フェアウェイシュートを打つことも可能です。
 - **ディフェンスが下がっている場合**
 - ディフェンスが下がっていて、距離がある場合は無理につっこむのではなく、その場で止まることが重要です。相手が下がって離れているということは、守れているようで守れていない状態です。
 - 相手が下がっていて距離があるなら迷わずストップジャンプシュートを狙ってください。ジャンプシュートがなければ、3Pとゴール下だけを守れば良いのですが、ジャンプシュートがあることでドライブ中のいつでもシュートを狙うことができるようになります。ただし、レイアップシュートと比べるとシュートの確率は落ちてしまうので、シュートのあとはリバウンドに参加することを忘れないでください。

重要なのは、「自分がやりたいプレーをする」ではなく、「相手がどこを守っているか」を見てプレーを選択することです。

1対1の本質：「後出しジャンケン」の考え方

最も重要なポイントは、「**オフェンスは後出しジャンケンができる**」ということです。

ディフェンスはオフェンスの動きに反応しなければなりません。そのため、オフェンスが仕掛けたプレーにディフェンスが対応しようとした瞬間、さらに別のプレーを選択することで、ディフェンスを翻弄できます。

ディフェンスがグーを出したらパーを出す。それに対応しようとしてディフェンスがチョキを出したらこちらはグーに変えるというイメージです。

例えば：

1. オフェンスが右にドライブを仕掛ける（グー）
2. ディフェンスが右ドライブを止めに来る（パー）
3. オフェンスがその動きを見て、逆モーションをとって左にドライブをする（チョキ）

という形です。

これを繰り返すことで、ディフェンスは後手に回り、対応が難しくなります。

まとめ

今回は中学校年代で身につけておいて欲しい基本的な流れを解説しました。

解説した内容を理解し、練習で実践することで、確実に1対1のスキルが向上します。特に「**ディフェンスを観察し、それに応じて最適なプレーを選択する**」ことが、上手い選手になるための鍵です。

枚方DreamHawksでは、＼理論と基本で上手くなる／というスローガンの元、バスケットボールにおける原理原則に基づいた正しい考え方や中学生年代に必要な基礎基本を指導しています。

私自身が中学生の時に専門的に教えてくれる人がおらず、環境に恵まれませんでした。

だからこそ、育成年代の選手が自分の可能性を最大限に引き伸ばすことができる環境を整えたいと考えています。

そのためには、私一人では指導できる選手の数に限りが出てしまいます。そうなるより多くの選手を救うためには同じ志を持った指導者の皆さんの力が欠かせません。

だからこそ、私は本気で指導者育成を行おうと決めました。

ぜひ、バスケットボールの指導に興味がある方、選手のために指導力を向上させたい方、バスケットボールで選手を育てたいと願っている方はぜひ一生に勉強をしませんか？

ぜひ、ホームページから無料体験や無料相談にお申し込みください！

Rim-Crewホームページ

<http://rim-crew.online/>

対話型指導者育成アカデミーRim-Crewがあなたのお役に立てることをお約束します。

U15バスケットボールスクール枚方DreamHawks

対話型指導者育成アカデミーRim-Crew

代表 岩本 直己