

# バスケットボールにおけるディフェンス技術の捉え方に関する研究 —近畿圏の高校指導者を対象として—

吉村浩一<sup>\*</sup>, 三浦 健<sup>\*\*</sup>

## Study on approaching to defense techniques in basketball — targeting high school coaches in the Kinki area —

<sup>\*</sup>Koichi YOSHIMURA, <sup>\*\*</sup>Ken MIURA

### Abstract

This study examined the approach of basketball coaches to defense techniques. Focusing on high school coaches in the Kinki area, I administered a questionnaire and examined the differences in the instruction years of experience among coaches. The results showed that coaches in the Kinki area used defense techniques involving (1) "distance feeling," "prediction of the play," and "footwork" in particular, and (2) that "distance feeling" passed through the instruction years of experience was important. Therefore, it is important to understand the relationship in approaching defense techniques.

**Keywords:** basketball, defense techniques, investigation

### 要 旨

本研究の目的は、バスケットボールの指導者がディフェンス技術をどのように捉えているかを明らかにすることであった。近畿圏の高等学校の指導者を対象としてアンケート調査し、さらに、指導者間の指導経験年数において違いがあるか否か検討した。その結果、近畿圏の指導者は、(1)「間合い」「プレーの予測」「フットワーク」のディフェンス技術を特に重要と捉え、(2)指導経験年数別に見た指導者が最も重要と考えているディフェンス技術の捉え方について、「間合い」は指導経験年数を経るにつれて重要と捉えている傾向があると考えられる。

キーワード：バスケットボール，ディフェンス技術，調査

### I 研究の背景と目的

日本バスケットボール協会編（2002, p.2）は、バスケットボールは、ボールの所有とその攻防をめぐり、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示している。バスケット

ボールが他の競技と大きく違うところは、得点あるいは失点後もプレーが止まることなく、攻撃と防御が交互に連続的に行われることである。バスケットボールでオフェンスの目的は、相手ゴールへシュートを決めて得点することであり、一方ディフェンスの目的は、相手の得点を阻止するた

<sup>\*</sup> 金光藤蔭高等学校 Konko Toin High School, Ikuno-ku, Osaka City, Japan  
鹿屋体育大学学術共同研究員

<sup>\*\*</sup> 鹿屋体育大学 National Institute of Fitness and Sports in Kanoya, Kagoshima, Japan

めにボールを奪うことである。オフENSにおいて、ある特定のプレーヤーの力、例えばシューターやペネトレイターの個人技によって得点できることもあり、オフENSの成功に対して、必ずしも5人全員が同時に行う、必死のプレーが必要なわけではないと言及されている(日本バスケットボール協会編, 2004, p.13)。しかし、ディフェンスでは、誰か一人でも技量の劣るプレーヤー、判断力に欠けるプレーヤー、あるいは怠けるプレーヤーがいれば、そのことが即、チームの綻びとなって得点される危機、ひいては敗戦へとつながってしまうと指摘されている(日本バスケットボール協会編, 2004, p.13)。したがって、オフENSは最終的にボールを保持したプレーヤー1人が得点するのに対し、ディフェンスはボールを獲得するまで5人のプレーヤーが協力して一連の動作を行わなければならないところに相違点がある。

以上のことから、ディフェンスの重要性を踏まえ、相手の攻撃を防ぐ個人が行う技術として、「間合い(相手との距離)、ビジョン(視野)、スタンス(構え)、ボイス(コミュニケーション)、ハンズワーク、フットワーク、ディレクション(方向付け)、プレーの予測」等、複数の要素が示されている(日本バスケットボール協会編, 2002, p.145)。

とりわけ、バスケットボールにおける個々のディフェンス技術に着目した研究は数多く報告されている。具体的には、オフENS、ディフェンスにおけるそれぞれの目標達成のため、各プレーヤーは、優位なポジションを先に確保することが求められる。このポジショニングについて、鈴木(2010)は、最も大切なディフェンスの原則の一つとしてゴールラインの原則を挙げ、ボール保持者のディフェンスとして、自らのマークする相手とゴールを結んだ仮想線(ゴールライン)上に防御者が位置することによって、ゴールを守ることができることを報告している。また、ゴールからみて、防御者が自らのマークする相手よりも内側に

いることによって、より小さい円弧でオフENSに対応することができると報告している(鈴木, 2010)。

一方、峯村(1977)は、ディフェンスはオフENSの動きを認知してから行動を起こすため、防御者のポジショニングはどうしても遅れやすくなると指摘している。このようなディフェンスの弱点を消すことはできないが、少しでもこれを補えるものがあるとしたら、それは予測能力であると指摘している。このディフェンスのプレーの予測能力については、1対1の初期動作の反応時間の測定結果から、経験を積むことによって発達するものであることを示唆している(峯村, 1977)。また、白井ほか(2017)は、防御局面における個人防御行為、なかでも直接得点につながる可能性のあるボール保持者に対する防御行為で重要なことは、ディフェンスのプレーヤー一人ひとりがボール保持者にプレッシャーをかけることであると指摘している。これは、ボール保持者が意図する攻撃行為(シュート、パス、ドリブル、フェイント、ボールキープ)を妨害することを指している。具体的には、対戦チームのシュート成功率を減少させるために、シュート場面でプレッシャーをかける防御行為であるシュート・コンテスト<sup>注1)</sup>が重要であると報告している。さらに、大神ほか(1995)は、バスケットボールのディフェンスフットワークに関する研究において熟練者と非熟練者のサイドステップを比較し、両群のフットワーク動作の特徴を明らかにしている。そして、ディフェンス技術を指導する際には、低い重心からスタートし、徐々に重心位置が上がる移動動作と重心の上下動が少ない動作がポイントになると報告している(大神ほか, 1995)。以上より、バスケットボールにおいて、それぞれ個々のディフェンス技術を観点にした研究がなされており、ディフェンスの重要性が伺える。

しかし、このようなディフェンス技術は、先行研究や指導書でも取り上げられているが、チームのディフェンス技能を向上させるために、個人が

全てのディフェンス技術を平均的に習得するべきか、ある特定の技術を優先するべきかについて検討しているものは見当たらない。

そこで本研究では、個人が身につけるべき各々のディフェンス技術を、Basketボールの指導者がどのように捉えているかについて明らかにすることを目的とした。

## II 研究方法

### 1. 調査方法

大阪私立高等学校体育連盟と大阪高等学校体育連盟に所属する学校及び近畿圏の男子、または男女を指導する37チームの指導者（以下、近畿圏の指導者とする）37名を対象とした。また、各チーム1名の指導者に依頼した。アンケート調査は、大阪私立高等学校体育連盟主催の大会最終日である平成24年11月23日（金）と、大阪高等学校体育連盟主催東地区役員会が開催された平成24年12月15日（土）にそれぞれ行った。その場でBasketボールのディフェンスに関するアンケート調査の内容説明を行い、承諾を得たうえで実施、回収まで行った。併せて、近畿圏の高等学校の指導者には、平成24年11月から12月末までの期間で、練習試合の会場にて同様のアンケート調査を依頼し協力を得た。

### 2. 調査内容

Basketボールの指導者に行ったアンケート

調査の内容を以下に示す。

- 1) 指導経験年数について
- 2) 指導部員数について
- 3) 指導対象生徒の性別について
- 4) 指導者の競技歴について
- 5) ディフェンス技術の指導内容
  - (1) ディフェンス技術の必要性について
  - (2) ディフェンスはチームでどの程度必要か
  - (3) ディフェンス練習の頻度について
  - (4) ディフェンスの練習時間について
  - (5) チームメンバー全員が同じ頻度（同じ時間、量）でディフェンス練習を行うかについて
  - (6) 試合期（大会期間）と通常期（大会のない期間）で、ディフェンス練習を行う形式について
- 6) ディフェンス技術の指導の詳細
  - (1) ディフェンス技術は指導することにより向上するかについて
  - (2) 指導者によるディフェンス技術の指導の有無。また、その方法について
  - (3) 1対1のボール保持者へのディフェンス指導の際、最も重要と考えているディフェンス技術の種類について

### 3. ディフェンス技術に関する定義

アンケート調査で行った指導者に必要と思われるディフェンス技術に関する定義を表1に示す。

表1 ディフェンス技術に関する定義

ディフェンス技術	内容
ゴールラインの原則	ボールを保持しているオフenseとゴールを結ぶ仮想線のこと。ディフェンスは、自らのポジションをオフenseとゴールの間に位置する。
ゴールの位置	ディフェンス時に、自らの真後ろに位置するゴールを常に意識する。
間合い	ディフェンスから見たオフenseとの直線距離。
ビジョン（視野）	ディフェンス時に、周囲の敵、味方、ボールの位置を視野に入れる。
スタンス（構え）	(1) ボクサーズスタンス・・・オフenseに対し足を前後させて構え、前足側の手をハンズアップする。 (2) スクエアスタンス・・・両足のつま先が平行な状態で、ボールに近い方の手をハンズアップする。
ボイス（コミュニケーション）	味方との連携の声。

ハンズワーク	(1) ハンズアップ・・・ボール保持者に対し、シュートやパスを簡単にさせない手の動作。 (2) スナップ・・・ボール保持者がボールを腹の前でキープする時、また、シュートやパス、ドリブルをする時に手でボールをカットしようとする動作。 (3) シュートブロック・・・より高く手が上がる片方の手でボールに対しチェックを行う。
フットワーク	(1) スライドステップ・・・左右の方向に足を交差することなく移動するために用いる足の動作。 (2) クロスステップ・・・スライドステップではオフェンスに遅れそうな時や、大きなパスをカットする際に、左右の足をクロスさせて速く移動するために用いる足の動作。
ディレクション (方向付け)	(1) フルオーバーシフト・・・オフェンスに正対した状態で、ディフェンスがゴールラインから完全に外れて左右どちらかに位置し、オフェンスの方向を絞る。 (2) ハーフオーバーシフト・・・オフェンスに正対した状態で、ディフェンスはゴールライン上に位置したままオフェンスへ対応する。
プレーの予測	オフェンスがボール非保持の状態から1対1は始まっており、ディフェンスは、オフェンスの動作を常に考える。

#### 4. 分析方法

指導者へのアンケート調査より得られたデータから、近畿圏の指導者が必要と判断したディフェンス技術10項目の各々について割合を算出した。また、本研究では指導経験年数の平均年数を鑑みて、11年未満 (n=16) と11年以上 (n=21) に区分し、必要と思われるディフェンス技術10項目の割合を算出し、率の区間推定により有意差の有無を検討した。統計解析は、IBM社製 SPSS ver25を用いて行い、有意水準は5%未満とした。なお、10%未満は有意傾向であるとした。

### Ⅲ 結果

#### 1. 近畿圏の指導者に関するアンケート調査の結果

##### 1) 指導経験年数について

指導者の経験年数は「5年以下」が6名(16%),「6～10年」が10名(27%),「11～20年」が14名(38%),「21年以上」が7名(19%)となった。平均年数は11.0年であった。

##### 2) 指導部員数について

各指導者のチームの部員数は、それぞれ「10人以下」が4名(11%),「11～20人」が11名(30%),「21～30人」が9名(24%),「31人以上」が13名(35%)となった。

##### 3) 指導対象生徒の性別について

指導対象チームの性別については、男子部のみが30名(81%),女子部のみが0名(0%),男子部、女子部を兼務して指導している場合が7名(19%)となった。

##### 4) 指導者の競技歴について

指導者の競技歴については、「高校まで」が0名(0%),「大学まで」が35名(95%),「社会人まで」が2名(5%)であった。

##### 5) ディフェンス技術の指導内容

###### (1) ディフェンス技術の必要性について

37名の回答のうち、全員(100%)が「必要」と回答した。

###### (2) ディフェンスはチームでどの程度必要か

ディフェンスは、チームでどの程度必要な技術であるかという問いに対し、「全員必要である」と回答した指導者は35名(95%)であった。「チーム内で半数もいればよい」は0名(0%)で、「チーム内で数人いればよい」は2名(5%)となった。



(3) ディフェンス練習の頻度について

練習の度にディフェンス練習を行うかについて、「はい」が26名(70%),「いいえ」が11名(30%)であった。練習の度に行う場合、その練習での位置づけはという問いに、「ウォーミングアップとして行う」が1名(3%),「練習の一部としてとらえている」が25名(97%)であった。練習の度にディフェンス練習を行わない場合の頻度については「2日の練習に1回程度」が5名(45%),「3日の練習に1回程度」が6名(55%),それ以下の頻度が0名(0%)であった。

(4) ディフェンスの練習時間について

ディフェンス練習は1回の練習でどの程度行うかという問いには、「30分以内」が7名(19%),「30分～1時間」が21名(56%),「1時間～2時間」が8名(22%),「2時間以上」が1名(3%)という結果になった。

(5) チームメンバー全員が同じ頻度(同じ時間、量)でディフェンス練習を行うかについて

チームのメンバー全員が同じ頻度(同じ時間、同じ量)でディフェンス練習を行うかという問いに対し、「はい」が32名(86%),「いいえ」が5名(14%)であった。「いいえ」と回答した5名のうち、「ディフェンス練習を必要な選手は多く、必要でない選手は少なく」が3名(60%),「個人練習時間に選手が自主的に行う」が2名(40%)となった。

(6) 試合期(大会期間中)と通常期(大会期間でない時)で、ディフェンス練習を行う形式について

試合期(大会期間中)はどのような形式でディフェンス練習を行うか(複数回答可)という問いについては、「ウォーミングアップ時にグループを組んで行う」が12名(33%),「ハーフコートにて部分練習として行う」29

名(79%),「オールコートにて攻防の中で実践的に行う」が30名(81%),その他0名(0%)という結果となった。

通常期(大会期間でない時)はどのような形式でディフェンス練習を行うか(複数回答可)という問いについては、「ウォーミングアップ時にグループを組んで行う」が19名(52%),「ハーフコートにて部分練習として行う」が31名(84%),「オールコートにて攻防の中で実践的に行う」が24名(65%),その他4名(11%)という結果となった。その他は、「トレーニングに取り入れる」、「オールコートにて部分練習(ドリル練習)」、「具体的な感覚練習」、「毎回異なり、一概には言えない」という内容であった。

6) ディフェンス技術の指導の詳細

(1) ディフェンス技術は指導することにより向上するかについて

ディフェンスの技術は指導者が指導やアドバイスすることにより向上するかという問いに対し、「そう思うし、指導やアドバイス後に練習することでさらに向上する」が34名(92%),「そう思うが、どちらかという指指導より練習量が大切」が3名(8%),「いいえ、センスによる部分もあり、そうとは言えない」と「その他」は0名(0%)という結果になった。

(2) 指導者によるディフェンス技術の指導の有無。また、その方法について。

ディフェンスの技術指導を行うかの質問については、37名全員が「はい」(100%)と回答した。内訳として、「一人一人に直接指導」が20名(54%),「全員の前で一斉指導」が24名(65%),「一斉指導後、必要時に個別指導も行う」が32名(87%),「必要な選手に、必要時にアドバイスをを行う」が8名(22%),「上級生にポイントを伝え、指導させる」が

8名(22%)であった。

(3) 1対1のボール保持者へのディフェンス指導の際、最も重要と考えているディフェンス技術の種類について。

ディフェンスで重要と考えている技術について回答を求めたところ(図1:複数回答可),ディフェンスの技術別に,上位から1位は「間合い」が30名(81%),2位は「プレ어의予測」が28名(76%),3位は「フットワーク」が24名(65%),4位は「ビジョン(視野)」が22名(60%),5位が「自分のポジション(ゴールラインの原則)」が21名(57%)となった。下位は「ボイス(コミュニケーション)」が18名(49%),「ハンズワーク」15名(41%),「スタンス(構え)」12名(33%),「ディレクション(方向付け)」8名(22%),「ゴールの位置」7名(19%)という結果であった。

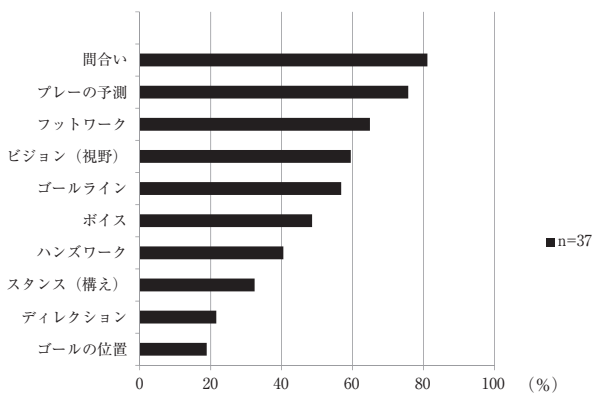


図1 指導者が最も重要と考えているディフェンス技術(複数回答)

(4) 指導経験年数別に見た指導者が最も重要と考えているディフェンス技術について

指導者が重要と考えているディフェンス技術の1位「間合い」は,指導経験年数11年以上の指導者群の割合が11年未満の指導者群よりも,有意差は認められなかったものの高い傾向を示した( $p < 0.1$ )(図2)。また,4位「ビジョン(視野)」は,指導経験年数に関わらず同様な割合を示した。

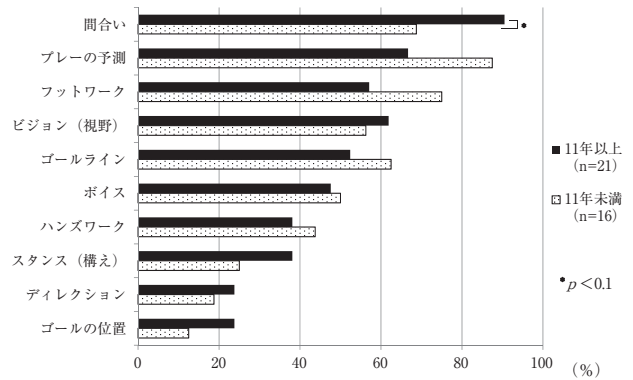


図2 指導経験年数別に見た指導者が最も重要と考えているディフェンス技術(複数回答)

#### IV 考察

本研究の目的は,近畿圏のバスケットボール指導者がディフェンス技術をどのように捉えているか明らかにすることであった。以下に,アンケート調査より得られた結果についての考察を行った。

##### 1. 近畿圏の指導者へのアンケート調査について

指導者のチームにおけるディフェンスの位置づけを考察すると,多数の指導者がディフェンスを指導することにより選手の技術向上が見受けられると認識していた。また,プレーヤー全員が身につけなければならない技術であると考えていることが示された。これは,日本バスケットボール協会編(2002, p.145)における,個人の技能レベルがある程度均一化されていないとチームとしてのディフェンス力が発揮できないという指摘や,個人のディフェンス能力が低いところからディフェンスが崩れる危険性があり,そのため,個人のディフェンス能力を高める必要があるという指摘と一致する。また,ディフェンスを日々の練習の中での一部と考え,試合期,通常期に関係なくハーフコートあるいはオールコートにて高い割合で実践されていた。しかし,「働き方改革」(2019,厚生労働省)や「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(2018,スポーツ庁)が示されたことにより,労働者の残業時間の上限規制,生徒の健康面を配慮した適切な休養日等の設

定が指導の現場において実施されるようになった。さらに、日本Basketボール協会(2017)は、U18カテゴリーにおいて2017年度から育成方針具現化のために育成改革を掲げ、都道府県ごとに学校部活動のリーグ戦化の推進を行っており、公式試合数の増加に伴い、チーム練習に充てる時間が制限されるようになってきている。これらから、本研究においてディフェンス練習に要する頻度、時間、形式を調査したが、今後は現状より少なくならざるをえない。よって、高等学校の部活動においては、ディフェンスに限らず練習内容や試合の組み方を指導者がより工夫して行うことが求められるであろう。

## 2. 指導者が必要としているディフェンス技術の種類について

今回のアンケート調査において、指導者が最も重要と考えているディフェンス技術として回答割合が高かったものは、「間合い」「プレーの予測」「フットワーク」であった(図1)。河村ほか(1986)は、1対1局面において、マークしている攻撃プレイヤーにシュートを打たれない、または打たれるシュートの成功率を下げるためには、防御プレイヤーが攻撃プレイヤーと正対した状態を保ち続けることが重要であると指摘している。近畿圏の指導者が「間合い」を必要としていることは、この指摘に一致し、正対しながら間合いを取ることを指導している傾向があると考えられる。また、峯村(1977)は、ディフェンスはオフENSEの動きを認知してから行動を起こすため、防御者のポジショニングはどうしても遅れやすくなると指摘している。このようなディフェンスの弱点を消すことはできないが、少しでもこれを補えるものがあるとしたら、それは予測能力であると指摘している。近畿圏の指導者が必要としている「プレーの予測」についても、この報告に一致している。オフENSEが行うパス、ドリブル、シュートといったプレーを簡単にさせないように、ディフェンスがプレーの駆け引きを行うことを指

導者が意識している可能性があると考えられる。さらに、大神ほか(1995)は、ディフェンスフットワークの指導を重視した研究を行っているが、近畿圏の指導者も高い割合で支持している。ディフェンスの「フットワーク」は、オフENSEの動きの変化、特に方向変換に対してすばやく反応できるようにしなくてはならない(日本Basketボール協会編, 2002, p.48)と示されており、「プレーの予測」と同様、オフENSEに自由な動きを与えないよう技術指導がなされている傾向があると考えられる。

以上から、生来の運動能力や高さに対し、世界の強豪国やアジアのライバル国と比較して、劣ることの多い日本の代表チームは、これまで「走力・俊敏性・スピードを最大限に生かした平面Basketボール」で戦ってきたと報告されている(日本Basketボール協会編, 2004, p.10)。そこから、近畿圏の指導者はディフェンスに関して素早い反応で、「プレーの予測」を行い、「フットワーク」に結び付け相手選手との「間合い」を適切に測りプレーを制限させることを丁寧に指導している可能性があると考えられる。

## 3. 指導経験年数別に見た指導者が最も重要と考えているディフェンス技術の捉え方について

「間合い」が近畿圏の指導者において高い割合を示し重視している結果となった(図2)。中でも指導経験年数を経るにつれて「間合い」を重視している傾向が見られた( $p < 0.1$ )。これは、ディフェンス状況において、オフENSEにノーマークでシュートを打たれてしまうことを防ぐために、プレッシャーをかける必要があるといった白井ほか(2017)の報告と一致している。日本Basketボール協会編(2004, p.10)が示すように、指導者が、「間合い」を遠ざけ過ぎて簡単にシュートを打たれること、逆に詰めすぎてオフENSEに抜かれてしまうことや、ファウルが起きるといったことがないように適切なオフENSEとの距離を測ることを指導している傾向があると考えられる。

#### 4. 本研究の限界について

本研究におけるアンケート調査は、近畿圏のバスケットボールの指導者にのみ実施された。したがって、特定の地域の指導者のみの意識調査のため、地域性が結果に反映されていることも考えられる。今後は、国内においてさらに広域に、また、女子の指導者に対して等、調査対象を広げて、ディフェンス技術の捉え方に関する指導者の見解を示すことによって、より重要と考えるディフェンス技術が明らかになるであろう。

#### V まとめ

本研究では、近畿圏のバスケットボール指導者に対し、ディフェンスにおいて重要と考える技術の捉え方を調査し、明らかにすることを目的とした。近畿圏の指導者において支持され割合が高かったディフェンス技術は、「間合い」「プレーの予測」「フットワーク」であった。さらに、指導経験年数別に見た指導者が最も重要と考えているディフェンス技術の捉え方については、「間合い」が指導経験年数を経るにつれて重要としている傾向が示された。

#### 注釈

注1) シュート・コンテストとは、シュートを行おうとした攻撃者のボールに対して手をあげプレッシャーをかけ、シュートを妨害する行為である (Brown, 2005)。

#### 引用・参考文献

Brown, H (2005) Let's talk defense : tips, skills, and drills for better defensive basketball 1st Ed. McGraw-Hill : New York USA, 44.

河村レイコ・大西武三・水上 一 (1986) ハンドボールの攻撃システムに関する研究 ―右側ポジションでの利き腕の違い―. 筑波大学体育科学系運動学類運動学研究 2 : 49-54.

厚生労働省 (2019) 働き方改革 ―一億総活躍社会の実現に向けて―. <https://www.mhlw.go.jp/>

<content/000474497.pdf>, (参照日2019年 8月17日).

松下健二・高藤 順 (2017) サッカーの1対1ディフェンス技術に関する研究 ―ボール奪取行為前のフェイント技術使用の観点から―. 吉備国際大学研究紀要 (人文・社会科学系) 増刊号 : 1-10.

峯村昭三 (1977) バスケットボールのディフェンスにおける予測能力の研究. 静岡大学教育学部研究報告教科教育学篇 9 : 117-125.

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. 大修館書店 : 東京.

日本バスケットボール協会編 (2004) エンデバーのためのバスケットボールドリル 2. ベースボール・マガジン社 : 東京.

日本バスケットボール協会 (2017) U18カテゴリーリーグ戦 / 育成センター.

<http://www.japanbasketball.jp>, (参照日2019年 8月17日).

大神訓章 (1995) バスケットボールのディフェンスフットワークに関する基礎的研究. 山形大学紀要 (教育科学) 11 (2) : 123-132.

白井 徹・竹之下秀樹・西尾末広 (2017) バスケットボール競技におけるシュート・コンテストの有効性について. 名古屋学院大学論集人文・自然科学篇 53 (2) : 139-149.

スポーツ庁 (2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン. [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/013\\_index/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf), (参照日2019年 8月17日).

鈴木 淳 (2010) バスケットボールにおける防御法に関する研究. 福岡教育大学教育実践研究 18 : 81-84.



## 資料

H24.11.23

### [Basketボールのポールマンへのディフェンス活動についてのアンケート協力依頼]

私は、現在大阪教育大学大学院に在学し、このアンケート調査は、Basketボールのディフェンスに関する研究をするためのものです。指導者の方々からいただいた回答はアンケート調査の目的以外には一切使用いたしませんので、ご協力よろしくお願ひ申し上げます。それでは、下記の質問事項について該当する□にチェック✓を、それ以外についてはお考えをお書きください。

なお、下記の質問につきまして、特有の問題や背景は考えず、練習に必要な環境は十分与えられているという想定でお考え下さい。つまり、練習時間や場所は十分に与えられている場合を想定して、ご回答ください。

関西福祉大学金光藤蔭高等学校 吉村 浩一

### 質問1

①. Basketボール指導の経験年数をお答えください (いずれか1つに✓)

5年以下       6年～10年       11～20年       21年以上

②. H24年度のあなたのチームの部員数をお答えください (いずれか1つに✓)

10人以下       11人～20人       21人～30人       30人以上

学年別 3年 (                      人) 2年 (                      人) 1年 (                      人)

③. あなたの指導対象の生徒は (いずれか1つに✓)

中学生       高校生       大学生

④. あなたの指導対象生徒の性別は (いずれか1つに✓) 男子 女子 男女とも

⑤. よろしければ校名またはチーム名を教えてください ( )

## 質問2

①. あなたの所属するカテゴリー (中学校、高校、大学) において、ディフェンスは必要な技術だと思えますか (いずれか1つに✓) はい いいえ

②. チームの中でどの程度必要だと考えますか (いずれか1つに✓)

メンバー全員が必ず習得する必要がある チーム内で半数もいれば良い

チーム内で数人いれば良い オフェンスのみで勝てばいいので必要はない

その他 ( )

③. なぜ、そのようにお考えですか?

---

---

④. ディフェンス練習は、練習の度に毎回行いますか (いずれか1つに✓)

はい いいえ

はいと答えた方は⑥へ、いいえと答えた方はそのまま⑤へお進みください

⑤. どのくらいの頻度でディフェンス練習を行いますか (いずれか1つに✓)

2日の練習に1回程度 3日の練習に1回程度 それ以下の頻度

⑥. ディフェンス練習の位置づけを教えてください (いずれか1つに✓)

ウォームアップとして行う 練習の一部としてとらえている

⑦. ディフェンス練習は1回の練習で、どの程度の時間行いますか (いずれか1つに✓)

30分以内 30分～1時間 1時間～2時間 2時間以上

⑧. チームメンバー全員が同じ頻度 (同じ時間、同じ量) ディフェンス練習を行いますか

(いずれか1つに✓) はい いいえ

⑨. ⑧でいいえと答えた方のみへお聞きします。どのような方法によりますか (いずれか1つに✓)

ディフェンス練習をより必要な選手は多く、必要でない選手は少なく

個人練習時間に選手が自主的に行う

その他 ( )

⑩. 通常期 (大会期間ではない時) は、どのような形式でディフェンス練習を行いますか (複数回答可)

ウォームアップの時にグループを組んで行う

ハーフコートにて部分練習として行う

オールコートにて攻防の中で実践的に行う

その他 ( )

⑪. 大会期間中は、どのような形式でディフェンス練習を行いますか (複数回答可)

ウォームアップの時にグループを組んで行う

ハーフコートにて部分練習として行う

オールコートにて攻防の中で実践的に行う

その他 ( )

ここからディフェンスの技術について細かくお聞きします、できるだけ詳細をお願いします。

### 質問3

①. ディフェンスの技術は指導者が指導やアドバイスをすることによって向上すると思いますか (いずれか1つに✓)

はい、そのように思うし指導やアドバイスを受けた後、練習することでさらに向上する

そう思うが、どちらかという指指導よりも練習量が大切

いいえ、センスによる部分もあるので必ずしもそうとは言えない

その他 ( )

②あなたはディフェンスの技術指導 (アドバイス等含む) を行いますか

(いずれか1つに✓)  はい  いいえ

③. ②で、はいと答えた方にお聞きします。どのような方法で技術指導を行いますか

(複数回答可)

選手一人一人に直接指導  選手全員の前で一斉指導

選手全員の前で一斉指導後、必要時に個別指導も行う

必要な選手に、必要な時にアドバイス程度

上級生にポイントを伝え、指導させる



□その他 ( )

④. 全員にお聞きします。

1対1のボールマンへのディフェンスを指導される際に、重要と思われる項目を明記しました。以下の①～⑩の項目からとりわけ重要だと思われる項目を5つ選んで ( ) に○印を入れてください。また、この他に重要だと思われる項目があればその他にご記入ください。項目の名称や内容等で誤りがあると思われる場合は×印を入れ、修正を加えてください。

(指導項目)

( ) ①自分のポジション・・・ゴールライン (ボールとゴールを結ぶ線) の原則

( ) ②ゴールの位置・・・自身の後ろに位置するゴールが常に意識されているか

( ) ③相手との距離 (スペーシング)・・・間合い

( ) ④ビジョン (視野)・・・敵、味方、ボールの位置、動き

( ) ⑤スタンス (構え)

i) ボクサーズスタンス・・・オフENSスに対し、足を前後させて構える。前足

の側の手をハンズアップ

ii) スクエアスタンス・・・両足のつま先が平行な状態でボールに近い方の手を

ハンズアップ

( ) ⑥ボイス (コミュニケーション)・・・味方との連携、及び自身の意識確認

( ) ⑦ハンズワーク

i) ハンズアップ・・・ボールマンに対し、シュートやパスを簡単にさせない

ii) スナップ・・・ボールマンがボールを腹の前に構えたり、シューやパス、ドリ

ブルをしようとする時に行う

iii) シュートブロック・・・より高く手があがる片手でボールに対し行う

( ) ⑧フットワーク

i) スライドステップ・・・横方向に足を交差することなく移動するのに用いる

ii) クロスステップ・・・スライドステップについていけそうにない時や、大きなパ

スをカットする際に用いる

( ) ⑨ディレクション (方向付け)

i) フルオーバーシフト・・・ゴールラインから完全に外れて左右どちらかに位置する

ii) ハーフオーバーシフト・・・ゴールラインをまたいだまま、左右どちらかに位置する

( ) ⑩プレーの予測・・・ボール非保持の状態から1対1は始まっている

( ) その他 \_\_\_\_\_

質問は以上です。もし、今回のアンケート全般について、ご意見等ありましたら、下記の自由記述欄に記述ください。ご協力ありがとうございました。

〔自由記述欄〕

---

---