

「ナイス！シュー！」をやめませんか？

- ブロックアウトの第一歩 -

茨城大学 加藤敏弘

(2005年1月5日執筆)

日本のミニバスケットボールや中学校の練習では、シュートが入るたびに「ナイス！シュー！」と外から見ている下級生が声を出します。シュートが落ちると「ファイトー！」です。これは、日本の文化です。完全な和製英語です。私がロスでピックアップゲームをしていて気づいたことですが、あちらではシュートが入っても「グー (good)！」と低い声を出すだけです。落ちた時は何も言いません。というより、シュートの正否にかかわらず、そのシュートが本当によいタイミングで放たれていれば、「グッ・ショッ！」という声が聞こえてきます。シュートは動詞でショットが名詞です。ですから、「シュー！」というかけ声は「シュートしろ！」という命令形です。放たれたシュートに対しては、形容詞（ここではグッド）がついた名詞「ショット」が使われます。ですから、「ナイス・シュート」は、英語としては完全に誤りです。

さて、バスケットボールの勝負の分かれ目は、ボールの所有権を巡る争いにあります。ボールの所有権争いで一番重要なのは、ルーズボールです。ゲーム中もっとも多く起こるルーズボールはリバウンドボールです。リバウンドは長身者が有利です。オフェンスリバウンドは個人の能力ですが、ディフェンスリバウンドはチーム力です。ディフェンスリバウンドで大切なのはブロックアウトです。ブロックアウトは全員が行わなければなりません。穴の空いたバケツでいくら水を一生懸命汲んでも一滴の水、すなわちたった一回の相手のオフェンスリバウンドで負けることだってあります。ですから、一試合を通じて全員が必ずブロックアウトをし続けなければなりません。ブロックアウトは、いつでもどこでも誰でもできます。身長差は関係ありません。このいつでもどこでも誰でもできることが、実は一番難しいことです。これを平気な顔をして全員ができるようになったらそのチームは一流です。

ブロックアウトで一番大切なのは、シュートが打たれた瞬間に相手を観察することです。オフェンスリバウンドに入ってくる相手を見つけなければいけません。同時に全員が隙間なく相手の全選手をマークしなければなりません。そのためには、目が大切です。

日本の儀式とも言えるあのかけ声、「ナイス！シュー！」。このかけ声をかける子供たちは、一生懸命放たれたボールを目で追いかけて、そのシュートが成功するかどうかを見極めなければなりません。ということは、**バスケットボールにかかわって一番最初に身につけてしまうのが、この「放たれたシュートを見続ける」習慣ということになります。**

もう、おわかりですね。**この儀式とも言えるかけ声が、日本の選手のブロックアウト能力の低さを助長しているのです。**大学生を指導して20年以上立ちますが、どんなに口を酸っぱくしてプレーヤーに「放たれたシュートをみるな！相手をみる！」と言いつけても、どうしても空中にあるボールをプレーヤーは見えています。これは、日本の選手に共通の「悪しき癖」です。もし、あなたが空中にあるボールを見ながら「曲がれ！」と念じたら勝手にその軌跡を変えることができる超能力の持ち主なら、是非、しっかりとボールを見なが

ら念じて下さい。リバウンドをとれなくても相手のシュートが1本も入らなければ勝てる可能性は出てきます。しかし、あなたにそうした超能力がないのなら、**放たれてしまったシュートを見続けることに何の意味もありません。**相手の動きを見るのです。そして、その動きをできるだけ早く止めてください。できれば、あなた自身が今いる場所よりも一歩半ゴールから遠ざかって相手を捉えてください。そして、相手の動きに応じて**ブロックアウト**です。このとき、相手を背中で止めようとして自分のバランスを崩してはいけません。もし、相手の動きの方が早いようなら、相手に正対したまま、体の正面でブロックアウトをしてください。

もし、あなたが一流のアスリートになりたいのなら、打たれたシュートがどれくらいの時間でリングに当たるのか、そのタイミングを体で覚えてください。1～2秒たらずの間ですが、シュートが放たれてからリングに当たるまでの間に2つのことができれば、あなたは一流になれる。そのうちの1つ目は、相手をブロックアウトすることです。2つ目は、リングに当たって跳ね返ってくるボールを予測し、そのボールに飛びつくことです。

1つ目をさぼって、2つ目に入ってはいけません。これは特に長身者のみなさんに注意して欲しいことです。長身者のみなさんは、普段自分より背の低い人と練習をしているはずですが、ですから1つ目のブロックアウトをさぼっても、2つ目のリバウンドでボールが捕れてしまいます。それで一流のアスリートになれるか？井の中の蛙になってはいけません。世界にはあなたより背の高い人が必ずいるんです。そうした相手と競り合いながらリバウンドボールを確実に捕らなければなりません。ですから、普段の練習からしっかりと1つ目の動作「ブロックアウト」を怠らないようにしてください。

東京オリンピックの前に日本は海外の有名なコーチを招き、全日本チームの強化を図りました。その有名なコーチは、最初の年に「ブロックアウト」を教えて帰りました。その次の年、そのコーチが再び来日して全日本のチームを指導しました。そして再び「ブロックアウト」を指導したと言います。日本はそのとき「ブロックアウトはいいから、最新の戦術を教えて欲しい」と考えたようです。次の年から招くコーチを変えて戦術を指導してもらったと言います。この時から日本のバスケットは確実に世界に遅れを取り始めたのでしょう。今日の日本のバスケットボールのレベルの低さは、まさに「ブロックアウト」に対する認識の低さから来ていると言えます。

昨年末のウィンターカップ出場チームの男子の全選手の平均身長は178.7cmです。2m以上の選手は7名ですが、そのうち日本人はたったの2人でしかも2mぴったりです。195cm以上の選手は2m以上の7人を含めてもたったの18人。190cm以上の選手は195cmの18人の選手を含めてもたったの54人しかいません。諸外国では、220cm近い選手をそろえている時代です。日本人の背が高くなったとは言え、これでは世界にはまったく通用しません。

このことは、東京オリンピックの時とおそらく変わらないでしょう。私自身数年前に10ヶ月海外で生活した後、成田空港のロビーで数多くの日本人を見て「まるで小人の国のようだ」と感じたことを記憶しています。**日本人は背が低い。これは、今も昔も変わらぬ事実です。**もう取り返しがつかないところまで来てしまったかもしれませんが、もう一度東京オリンピック以前からやり直しましょう。**日本人には「ブロックアウト」が一番重要なのです。そのためには、「ナイス！シュー！」というあのかけ声をなくしませんか？**