

Title	チームプレー向上のためのVMBRの実践
Sub Title	Execution of VMBR for the progress of team play
Author	佐々木, 三男(Sasaki, Mitsuo)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1988
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.28, No.1 (1988. 12) ,p.19- 35
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00280001-0019

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

チームプレー向上のためのVMBRの実践

佐々木 三 男*

- I. はじめに
- II. 研究方法
 - 1. 被験者
 - 2. 実験計画
- III. 結果と考察
 - 1. 対戦経験のある場合
 - 2. 対戦経験のない場合
- IV. ま と め

I. はじめに

近年バスケットボール競技が攻防の切り替えのスピード化により、ゲームをエキサイティングにしていることは事実である。そしてこの事は、バスケットボールの技術は勿論のこと練習法、指導法の上にも大きな影響を与えたことは衆知の通りである。

バスケットボールは、スピーディーで激しい動きの中で連続して攻防を繰り返し、相手のプレーの隙をとらえ得点しなければならないため、選手各人の強靱な体力、精神力、高度に洗練されたパフォーマンス、相手のプレーを予測し、それにマッチしたプレーの判断力等が、要求される。その上チーム全体としての対応プレーの正確さ、敏捷さ、チームワーク等が必要である。これらの必要な条件を習得し、スムーズにプレーできることが、ゲームを有利に展開するための不可欠な要素である。

このような要素を効果的かつ能率的に練習、習得するための研究報告が数多く行なわれてきた。

特に技術面の指導法に関しては、フリースロー、パス、ドリブル、ショット等、各種技術の上達を中心とした研究が多くみられる。それらは、いずれも身体活動を通しての技術習得であり身体活動を行なわない技術向上のための指導法は、嶋田の「バスケットボール技術の言語化について」の他はみられない。

* 慶應義塾大学体育研究所専任講師

チームプレー向上のための VMBR の実践

そこで筆者は数年来、バスケットボールが攻防の切り替えの連続でゲームが行なわれる特性から、それぞれの局面に対応できるプレーを対象にした「パフォーマンス成就の効果的な練習法」⁽²⁾、「パフォーマンス成就のスピード化」を目指した指導法を検討し報告した。

対応プレーは個々のプレーヤーによる判断で解決されることが大切である。しかし通常大学女子の試合は、一試合約 90~100 回の攻防機会がある。このことからチームの約束事としての Formation Play で意思統一し対応することが可能ならば、それぞれの特徴を持つチームとの対戦に常に安定したチーム力を発揮できるものとする。

Formation Play は類似した試合状況の中で最良のプレーを選択し時には個人の判断で個人技が生かされることが必要である。それはプレーが反射的に発揮されるように多くの時間を費やして習慣化することが必要である。

そこで最近、「運動技術向上のスピード化」^{(4),(5),(6)}、「短時間でのプレー成就」のための練習方法に「イメージトレーニング」の導入の研究報告がみられる。

妹尾は、「メンタル・プラクティスの理論と実践」の中で Visuomotor Behavior Rehearsal がフリースローの確率向上に有効であることを練習の結果から報告している。⁽⁷⁾

筆者は「メンタルリハーサル」がバスケットボール競技の個人的パフォーマンス向上に有効であることを公式試合の分析結果から報告した。この実験の過程でビデオテープ（以下 VT と略する）によるプレーの視覚的運動理解が技術向上に有効であることが予見できた。^{(2),(8)}

そこで本実験は妹尾らの方法で Formation Play の効果的でなおかつ、短期間での成就のために Visuomotor Behavior Rehearsal（以下 VMBR と略する）理論を実施し、公式試合での Formation Play の発揮回数、得点成功回数、作戦としての対応プレーが試合展開に与えた影響等 VT の分析より VMBR 実施前後の比較により検討を行った結果を報告する。

II. 研 究 方 法

1. 被 験 者

慶應義塾体育会バスケットボール部女子部員17名。年齢18~22歳。バスケットボール経験年数4~10年。練習は週5日、一日の練習時間2時間30分から3時間実施。さらに3日に一度 Universal 機器による Weight training を行った。

2. 実 験 計 画

Offense, Defense の Formation Play の System 決定とその練習内容（1986シーズンから大部分継続練習）

チームプレー向上のための VMBR の実践

- ①, ②, ③, ④, ⑤...Offensive players.
- ①, ②=Guard players. ③=Forward player. ④, ⑤=Center players.
- ×₁, ×₂, ×₃, ×₄, ×₅...Defensive players.
-Player in possession of ball.
- Start of play.
-→Pass of ball.
-Path of player.
- ~~~~~Dribble.
-⇒Shot at basket.
- +Screener.

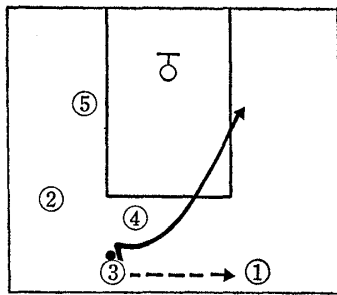
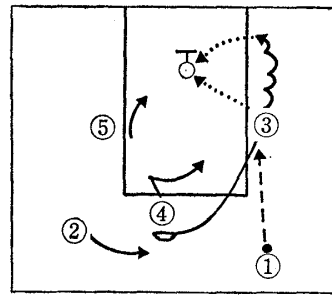


Fig. 1 Out Offense System A⁻¹



System A⁻², #3 Jump shot or Drive step shot

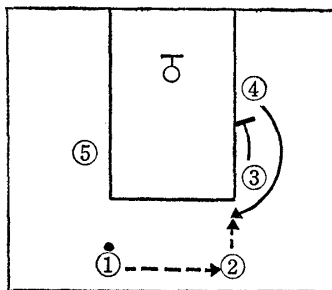
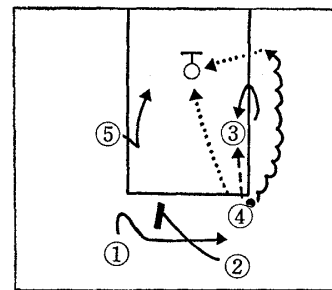


Fig. 2⁻¹ Our Offense System B⁻¹



System B⁻², #4 Jump shot, #3 pass or Drive step shot

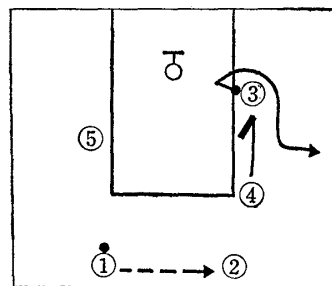
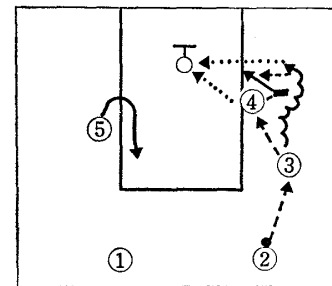


Fig. 2⁻² Our Offense System B⁻¹



System B⁻², #3, #4 2 on 2

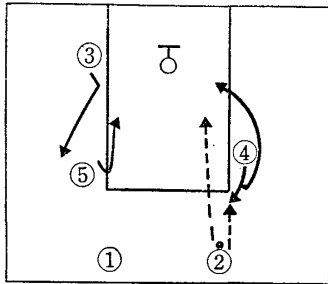


Fig.3 Our Offense System C

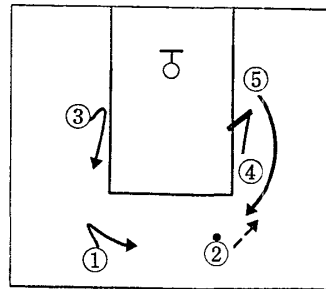


Fig.4 Our Offense System D
Center play 2 on 2

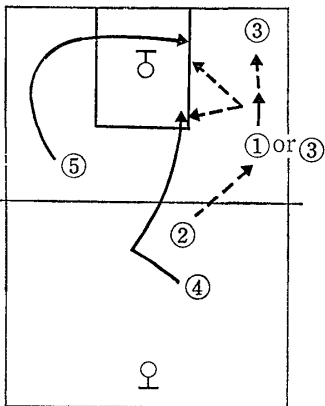


Fig.5 Our Early Offense System

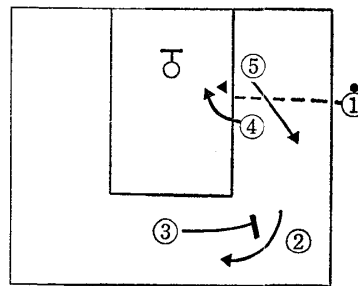


Fig.6 Our Offense System F

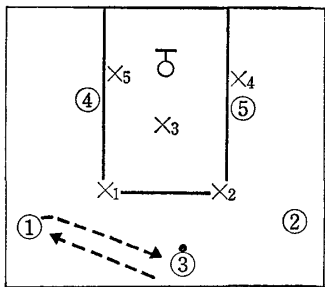
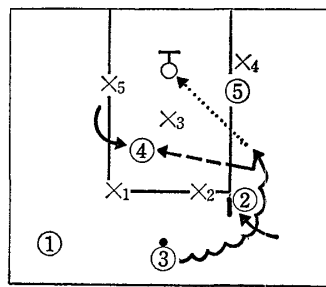


Fig.7⁻¹ Our Offense System G⁻¹
(2-1-2 Zone attack)



SystemG⁻², #3 Jump shot or
#4 pass

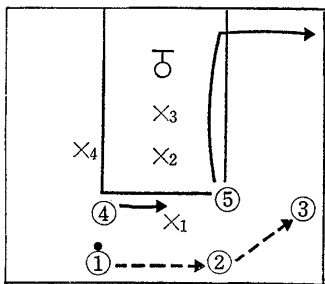
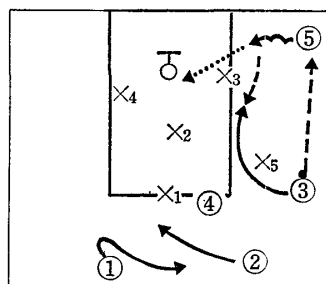


Fig.7⁻² Our Offense System G
(1-3-1 Zone attack)



SystemG⁻², #5 Drive step shot
or #3 pass

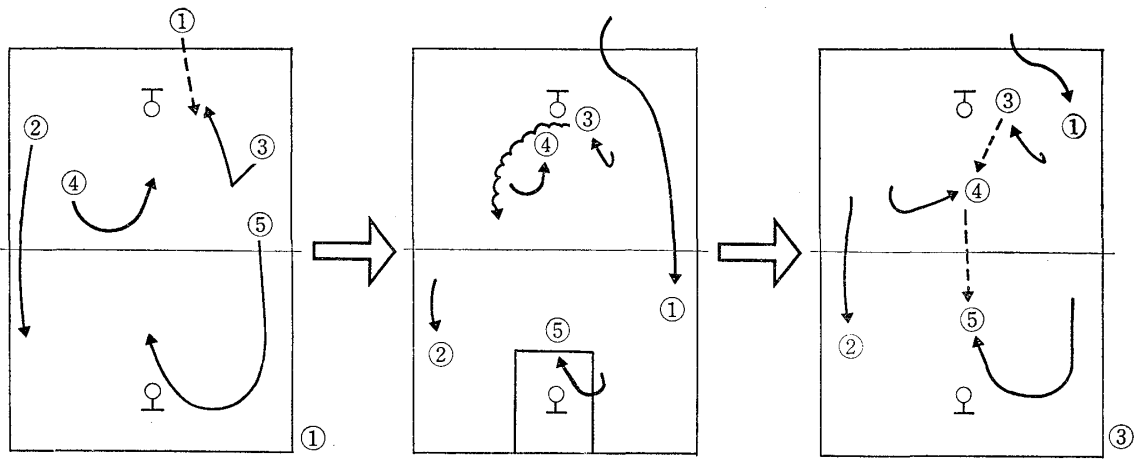


Fig.8 Full court ball control system.
(Man to Man press defense)

#3 Dribble control

#4~#5 pass control

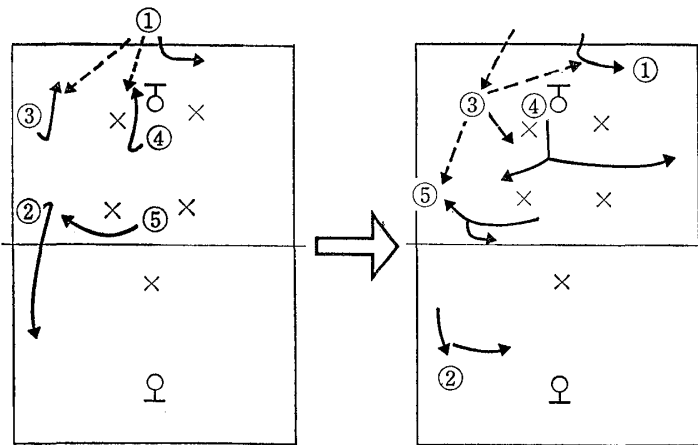


Fig.9-1 Full court Ball control #1 System
(Zone press Defense)

#3 pass to #5 or #1

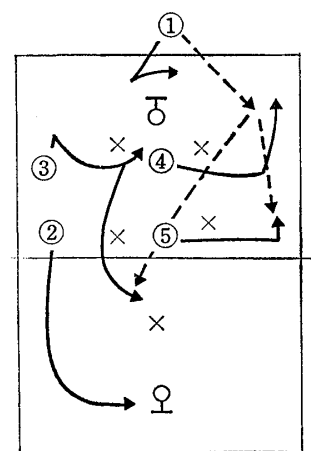


Fig.9-2 Full court Ball Control System #2
(Zone press Defense)

チームプレー向上のための VMBR の実践

(1) Offense における Formation Play の Set offense System は Fig. 1, 2, 3, 4, 6, 7 である。

Fast Break を含めた Early offense は Fig. 5 である。

Back court のボールコントロールは Man to Man defense に対しては Fig. 8, Zone press defense に対しては Fig. 9 である。

(2) Defense における Formation Play の Full court System は Man to Man Press defense, Zone Press defense 2-1-2 System, 2-2-1 System である。Half court Zone 2-1-2 System, 1-3-1 System である。

上記の Formation Play を1987年1月下旬から6月下旬まで行なった。

(3) 練習における Formation Play の成功例をイメージング・VT として編集した。

さらに1987年5, 6月の試合における Formation Play の成功例を VT に収録編集し VMBR 実施に活用した。

(4) VMBR の実施

練習, 試合で成功した System を編集した VT を1987年8月11日から16日の合宿練習において, 午前, 午後の練習開始前に VMBR として実施した。

以後練習あるいは試合で, Formation System 発揮がスムーズに行なえない場合, 随時 VMBR を繰り返した。同時に System の内容, 順序の言語化を行なった。また各公式試合一週間前から Scouting Game の VT により試合全体を2~3回 VMBR し, 相手チームの特徴的プレーと, その対応プレーを VT に編集し, 毎練習時 VMBR を実施した。

(5) VMBR の効果比較の基本的考え方

Formation Play は VMBR 実施前後にかかわらず練習を行なった。そこで当然練習効果に

TABLE. 1 Shooting Percentages by Practice

	P-A	P-B	P-C	P-D	P-E	P-F
	(3 pts)	(3 pts)	(3 pts)	(PPS)	(3 pts)	(PPS)
I	46.7%	47.3	52.0	50.0	53.3	72.5
II	49.0	47.0	50.0	58.7	52.2	67.1
III	43.7	46.9	48.2	52.3	53.3	66.2
IV	47.6	48.5	51.2	53.3	59.4	66.7

Note; P-A=Player A, P-B=Player B, P-C=Player C

P-D=Player D, P-E=Player E, P-F=Player F

I = '86 DEC.~'87 FEB., II = '87 JUN.~JUL.

III = '87 AUG., IV = '87 SEP.~OCT.

3 pts=Three point Shot, PPS=Post Pivot Shot

*= P < 0.05

チームプレー向上のための VMBR の実践

よる向上が考えられる。本研究での大半の課題が **Offense System** でのショット成功を **System** 成功の判断基準とした。そこでシーズンを四区分し、レギュラー選手のショット練習での成功率の平均値の統計的有意差を検討した結果 (TABLE. 1), 殆ど向上がみられず能力的に上限に達していると判断できた。従って本実験後の確率向上は **VMBR** の効果と考え分析検討を行なった。尚作戦としての対応プレーに関しては、試合の勝敗, あるいは, 流れ, に与えた影響を実際のコーチングでの印象と **VT** により分析, 考察を行なった。

III. 結果 と 考 察

1. 対戦経験のある場合

① A大学との対戦について

VMBR 実施以前に二度の対戦経験が有り客観的判断では, 楽勝のケースにもかかわらず二試合とも辛勝している。

Formation System, 二試合の **Scouting game** の **VT** 分析からの, 戦略としての対応プレーの **VMBR** を行なった。(以下 B, C, D, E 各大学との対戦についての **VMBR** も同様の方法を用いたので「**System**」, 「対応プレー」と略する。)

対応プレー #1: 相手 **Offense System Drive in** 阻止のための **Full court Man to Man Press** による「**Dribbler** 利き手への **Over Shift Defense**」と「**Pinch Play**」を行なう。

対応プレー #2: 相手 **Defense Line** が低く, **Post Play** の使用が困難であるから本塾 **Offense Line** を **Free Throw Line** まで高くし, ゴール付近を **Center Player** 中心とした **Center Special System** を行なう。

TABLE. 2 Our Offense System (Non VMBR & After making VMBR)

	Non VMBR (N=2)			After making VMBR			
	Attempt	Shot Made	Foul (F-T)	Attempt	Shot Made	Foul (F-T)	
Syst. A	13.5	4.5	0	Syst. A	7	2	1
Syst. B	2.5	2.0	0.5	Syst. B	5	3	0
Syst. C	5.0	2.0	1.0		/	/	/
Syst. E	10.5	2.0	0.5	Syst. E	22	7	5
Syst. F	5.5	1.0	0	Syst. F	2	1	0
				Center Sp.	9	5	1
Total	37.0	11.0	2.0	Total	45	18	7

Note ; Syst.=System. Center Sp.=Center player special play.

Total of Shot in games. (Non VMBR=58.5. After VMBR=75)

Final Score. (Non VMBR=53.5. After VMBR=79)

チームプレー向上のための VMBR の実践

TABLE. 2 は VMBR 実施前後の本塾 Offense System 使用について表わしている。

これを System 使用による得点成功率（以下「得点成功率」と略する）で比較すると VMBR 実施前（以下「VMBR 前」と略する）31.08%，VMBR「実施後（以下「VMBR 後」と略する）53.33%であった。また全ショットに対する System 使用によるショット率（以下「ショット率」と略する）はVMBR 前63.25%，VMBR 後60.0%であった。さらに System 使用による得点率（以下「得点率」と略する）は，VMBR 前42.99%，VMBR 後49.38%で得点成功率の向上が目立った。

TABLE. 3 は VMBR 後の本塾 Defense System 使用について表わしている。

TABLE. 3 Our Defense System (After making VMBR)

	Full court M to M press	Half court Pinch play
Attempt	26	20
Get the Ball	12	11

Full court Man to Man Press 使用26回，ボール獲得12回。Half court Pinch Play 使用20回，ボール獲得11回であった。

以上の結果からA大学戦での本塾の Offense System の VMBR 前後による、「ショット率」、「得点率」には，大きな変化はみられなかったが，「得点成功率」は約10%（得点としてみると約20点となる）の向上が認められた。

このことは VMBR 実施の有無に関係なく System 使用チャンスには的確に System が表現されていたことが分かる。得点成功率の向上は VMBR による System の成就に有効であったことの証明であろう。

対応プレー #1 (Defense 法) で，ボール獲得23回と対応プレー #2 (Offense Line を高く，Center Player を主体) の12得点は試合を決定的にしたポイントであり，作戦的な成功であった。つまり対応プレーとしての VMBR の実施は相手チーム選手の「プレーの癖」の発見にも役に立ち，効果的な攻撃，防御法の決定に有効であることを示している。

② B大学との対戦について

VMBR 実施以前の試合では11点差で勝っている。

「System」, 「対応プレー」の VMBR 実施を行なった。

対応プレー #1：相手チーム Center Player 不在により Post Play 多用の Center Special System を行なう。(Fig. 3, 4)

対応プレー #2：相手チーム Offense System の Drive in, Out side Shot 阻止のための Full court Zone Press, Out side Shoter に対する Center Player を Mark man とする。

対応プレー #3：状況により Half court Zone からの Fast Break を行なう。

チームプレー向上のための VMBR の実践

TABLE. 4 Our Offense System (Non VMBR & After VMBR)

	Non VMBR			After making VMBR		
	Attempt	Shot Made	Foul (F-T)	Attempt	Shot Made	Foul (F-T)
Syst. A	10	4	1	Syst. A	12	4
Syst. B	8	4	0	Syst. B	2	1
Syst. C	7	3	0			
Syst. D	4	1	0			
Syst. E	6	1	2	Syst. E	13	9
Syst. F	3	2	0	Syst. F	5	4
Syst. G	3	2	1			
				Center Sp.	21	7
				Fast B.(Z-D)	13	6
Total	41	17	4	Total	66	31

Note ; Total of Shot in a game. (Non VMBR=60. After VMBR=76)
Final Score. (Non VMBR=70. After VMBR=83)

TABLE. 4 は VMBR 前後の本塾 Offense System 使用 (対応プレー #1を含む) について表わしている。

「得点成功率」で比較すると VMBR 前41.46%, VMBR 後48.49%であった。

また「ショット率」VMBR 前68.33%, VMBR 後86.84%であった。さらに「得点率」VMBR 前52.86%, VMBR 後77.11%でショット率と得点率の向上が目立った。

TABLE. 5 は VMBR 後の本塾 Defense System (対応プレー #2を含む) 使用について表わしている。

TABLE. 5 Our defense system

	After making VMBR	
	Shoter (CPMM)	Full C Z-P
Attempt	21	14
Missed		/
Shot	16	/
Get Ball	/	3

Note ; Shoter (CPMM)=Shoter Center Player Mark Man.
Full C Z-P=Full Court Zone Press.
Total of the opponent Shot in a game (Non VMBR=63. After VMBR=80)
Final Score. (Non VMBR=59. After VMBR=74)

チームプレー向上のための VMBR の実践

Full court Zone Press 使用14回, ボール獲得3回。Shooter Mark man (center player) 使用21回, Missed Shot 16回であった。

以上の結果から B 大学戦での本塾 Offense System, VMBR 実施は「得点成功率」, 「ショット率」, 「得点率」共に VMBR 後が高率であった。特に「ショット率」「得点率」の向上は, 使用頻度が増し, System がチームプレーとして安定したことを示している。

中でも本塾の System E, F の得点成功回数の向上は試合の勝敗決定に大きく貢献した。

このことは試合状況に合わせ System 使用の的確な判断にも VMBR が効果的であることを示唆している。

対応プレーは Center Special (対応プレー #1) の16得点, 対応プレー #3 (Zone defense からの Fast break) の12得点。対応プレー #2 (相手 out side shoter の Mark man を Center player とする) で, 21回ショットに対して16回のミスショットで, 作戦的に成功であったと言える。

このことは対戦経験からの感覚にプラスして VMBR で特徴的なプレーをイメージとして確認でき, 次のプレーを予測し的確な対応を行なうことの手助けになることを表わしている。

2. 対戦経験のない場合

① C 大学との対戦について

C 大学の Scouting Game 二試合の VT より分析を行ない, 「System」, 「対応プレー」の VMBR 実施を行なった。

相手チームの特徴的プレーは Early offense 使用18回, 得点10回, Foul (F-T) 2回, 得点成功率66.66%。Center Special 使用15回, 得点11回, 得点成功率73.33%, Drive in 使用7回, 得点7回, 成功率100%。Three point Shot 使用20回, 得点5回, 得点成功率25.0%であった。

Defense の特徴は Full court Man to Man (Pinch Play 有り) 使用17回, ボール獲得6回であった。

TABLE. 6 は Scouting Game の VT から技術的側面の分析結果を表わしている。

対戦チームに比較して Offense Rebound, Steal の回数が多く, Field Goal の確率の高さが目立った。

以上の分析結果より, C 大学に対する「対応プレー」は以下のように決定した。

対応プレー #1: 相手チームは総合的なバスケットボール的, チームバランスが整っているが平均身長が自チームより劣っている。したがって Offense System E, Center Special を主戦力に試合を行なう。(Fig. 5)

TABLE. 6 The technical component of scouting a game

	Opponent	Other T.
Turn over	7	14
Violation	8	12
Fouls	13	4
D-rebound	10	18
O-rebound	17	4
Steals	10	4
F-Goals(%)	33/54(61.11)	17/28(60.71)
3 point(%)	5/20(25.00)	0/1 (0.00)
F-throws(%)	4/9 (44.44)	3/12(25.00)
Score	93	48

Note; Other T.=Other team. D-rebound=Defense rebound.
 O-rebound=Offense rebound. F-Goals (%)=Field goals (%). F-throws (%)=Free throws (%).

対応プレー #2: Mark Man の決定。特に Out side Shot の Blocked Shot は Center Player で pressure をかける。また Post Man は 1 対 1 の攻防を行なわせる。

対応プレー #3: 試合状況によっては、Zone Defense から System E を行なう。(Fig. 5)

TABLE. 7 は VMBR 後の本塾 Offense System 使用について表わしている。

TABLE. 7 Our offense system (After making VMBR)

	Syst. A	Syst. B	Syst. D	Syst. E	Syst. F	Center S.	Total	Non VMBR(N=3)
Attempt	16	5	3	19	2	12	57	38.3
Shot made	12	2	1	8	0	3	26	13.3
Foul (F-T)	1	0	0	2	0	2	5	2.7

Note; Total of Shot in a game (63). Final score (72).

「得点成功率」54.39%, 「ショット率」90.48%, 「得点率」84.72%であった。

Back court からのボールコントロール (Fig. 8) は System 使用 5 回, ボール 損失 1 回であった。

TABLE. 8 は VMBR 後の本塾 Defense System 使用について表わしている。

Full court Man to Man Press 使用15回, ボール獲得 5 回。Full court Zone Press 使用

TABLE. 8 Our defense system

	FCM to MP.	Full court Z-P
Attempt	15	15
Get the Ball	5	5

Note; The opponent total Shot in a game.=63.
 Final score=63.

15回、ボール獲得5回であった。

対応プレーは、#1、#3の System E の16点、#2の Post Play の結果は、相手 Center player の5 fouled out であった。

以上の結果からC大学戦での本塾の Offense System は「得点成功率」、「ショット率」、「得点率」共に VMBR 実施前（前出のA、B大学との本塾三試合）に比較して高率であった。特に System A の得点24点、System E（対応プレーでもある）16点で試合内容は接戦であったが落着いた試合運びができた要因であった。

特に勝敗を決定的にしたプレーは Center Special（対応プレーでもある）の6得点であった。

このことは状況に合わせた、Formation Play の選択、つまりどの System が効果的であるかの判断にも VMBR が有効であることを示している。

対応プレー #2（Defense 方法について）の結果相手 Center Player の5 Fouled Out は、相手チームがマイペースの試合展開ができなくなった第一の原因であり、作戦的に成功であった。さらにボール獲得10回も本塾の有利な試合展開に大きく貢献した。

このことは VMBR が Scouting で分析したプレーに対して短期間に類似的な Formation Play の組み立てにも有効であることを表わしている。

② D大学との対戦について

D大学の Scouting Game 二試合の VT より分析を行い、「System」、「対応プレー」の VMBR 実施を行なった。

特徴的プレーは Game #2 の System A、使用9回、得点5回、得点成功率55.56%。Game #1、#2 の Early offense 使用平均13.5回、得点5.5回、得点成功率40.74%。Game #2 の Drive in 使用6回、得点1回、Foul (F-T) 1回、得点成功率33.33%。G #1、2 の Throw in (front court) 使用平均4回、得点1.5回、得点成功率37.5%であった。他に System B、System C、System D が使用回数は少ないが試合状況により使われていた。

Back court のボールコントロールは、Player #4 の Dribble による方法で、28回であった。

Defense System の特徴は、Game #2 で Full court Zone Press (2-2-1) 使用8回、ボール獲得2回。Half court Zone Trap (1-3-1) 使用12回、ボール獲得3回であった。

TABLE. 9 は Scouting Game の VT から技術的側面からの分析結果を表わしている。

Three point Shot が確率0%であった。

以上の分析結果より、D大学に対する「対応プレー」は以下のように決定した。

対応プレー #1：相手 Offense System、Throw in に対する Defense 方法の徹底。

各 System とも #4 のショットであるから Tight Defense で Pressure をかけタイミン

TABLE. 9 Analysis of Scouting Games

	Game #1		Game #2	
	Opponent T.	Other T.	Opponent T.	Other T.
Turn over	6	9	13	13
Violation	5	6	6	5
Fouls	11	12	12	11
D-rebound	19	20	16	20
O-rebound	14	10	5	8
Steals	6	4	11	1
F-Goal(%)	20/50(40.00)	18/41(43.90)	22/55(40.00)	19/41(46.34)
3-point(%)	0/16(0.00)	2/14(14.29)	0/ 4(0.00)	4/12(33.33)
F-throw(%)	7/13(53.85)	4/ 8(50.00)	7/ 9(77.78)	4/ 6(66.67)
Score	47	46	51	54

グを崩す。

Throw in に対しては、Ball receiver と Screener の Defender が Switch を行なう。

対応プレー #2: 相手 Offense の Out side Shot は低確率であるから、Block out を徹底し Defense rebound を確実に獲得する。

対応プレー #3: Zone attack (Fig. 7) の使用の徹底。

TABLE. 10 は VMBR 後本塾 Offense System 使用について表わしている。

TABLE. 10 Our Offense System (After making VMBR)

	Syst. A	Syst. B	Syst. C	Syst. E	Syst. F	Center Sp.	Total	Non VMBR(N=3)
Attempt	9	2	1	17	2	10	41	38.3
Shot made	2	2	1	10	2	5	22	13.3
Foul(F-T)	2	0	0	3	0	2	7	2.7

Note ; Total of Shot in a game.=57. Final score=66.

「得点成功率」60.98%、「ショット率」71.93%、「得点率」75.76%であった。

TABLE. 11は本塾 Defense System 使用について表わしている。

Full court Man to Man Press (Continued Half court Pinch) 使用17回、ボール獲得3回であった。

TABLE. 11 Our defense system

	Full court M to M press (Half pinch)
Attempt	17
Get the Ball	3

Note ; The opponent total of Shot in a game.=57. Final score=35.

チームプレー向上のための VMBR の実践

以上の結果から D 大学戦での本塾の Offense System は「得点成功率」, 「ショット率」, 「得点率」共に VMBR 実施前 (A, B 大学戦) より高率であった。

特に System E 20 得点, Center special 10 得点が試合の勝敗を決定させる要因となった。

このことは他の Offense System Play が, 1 Play ないし 2 Play で Shot を行なう Flash Play であるのに対して, 連続する動きのなかで確実なショットチャンスに成り得るプレーヤーを選択し得点をさせなければならないプレーであることを考えれば, VMBR 利用範囲の拡大, つまり擬似試合のイメージング利用の可能性が予測できる。

対応プレー #1 (相手 Offense System に対する具体的防御法) で相手 System A の使用 7 回中, 無得点に押さえた。さらに Field Goal 28.26%, 対応プレー #2 (Rebound 関係) は 30 回の獲得で相手 Offense を完全に守り切り, 試合の主導権を握った試合と言える。このことは直接対戦経験の無いチームとの試合でも Scouting Game のプレーを VMBR として活用することが運動表現に十分効果のあることを示唆するものである。

③ E 大学との対戦について

E 大学の Scouting Game 二試合の VT より分析を行い, 「System」, 「対応プレー」の VMBR 実施を行なった。

特徴的プレーは Game #1, #2 の Early Offense の二試合平均得点成功率 66.67%。平均得点 50 点の 36.0% であった。また Out side Shot は二試合平均得点回数 6 回, 得点成功率 24.0% であった。

TABLE. 12 は Scouting Game の VT から技術的側面の分析結果を表わしている。

Offense Rebound 獲得は多いが, Field Goal % は 33.64% で低確率であった。

以上の分析結果より E 大学に対する「対応プレー」は以下のように決定した。なお E 大学とは二日連続二試合の対戦を行なった。

TABLE. 12 Analysis of Scouting games (Opponent)

	Game #1		Game #2	
	Opponent T.	The other T.	Opponent T.	The other T.
Turn over	9	6	14	12
Violation	6	5	7	11
Fouls	12	11	20	14
D-rebund	20	19	22	20
O-rebound	10	14	25	10
Steals	4	6	8	1
F-Goals(%)	18/41(43.90)	20/50(40.00)	19/69(27.54)	22/51(43.14)
3-points(%)	2/14(14.29)	0/16(0.00)	3/16(18.75)	2/9(22.22)
F-throws(%)	4/8(50.00)	7/13(53.85)	7/16(43.75)	9/14(64.29)
Score	46	47	54	59

チームプレー向上のための VMBR の実践

対応プレー #1: 自チーム Offense system は Center special, Zone defense Attack (Fig. 7), Box-One defense Attack を行なう。

対応プレー #2: Defense System, Full court Man to Man Press, Full court Zone Press を行なう。

対応プレー #3: 試合状況によっては Zone Defense から Early Offense (Fig. 5) を行なう。

TABLE. 13 は Game #1 の本塾 Offense System について表わしている。

TABLE. 13 Our offense system (game #1. After making VMBR)

	Syst. A	Syst. E	Syst. F	Center Sp.	Zone Attack	Total	Non VMBR(N=3)
Attempt	5	13	2	8	21	49	38.3
Shot made	2	9	1	8	2	22	13.3
Foul(F-T)	1	2	0	0	4	7	2.7

Note; Total of Shot in a game.=63

Final score=62.

「得点成功率」44.9%, 「ショット率」77.78%, 「得点率」87.1%であった。

TABLE. 14 は Game #1 の本塾 Defense System 使用について表わしている。

TABLE. 14 Our defense system

	FCMM & Z Press	Half C. Zone
Attempt	23	7
Get the Ball	1	1

Note; FCMM & Z Press=Full court Man to Man & Zone Press Defense.

Half C. Zone=Half court Zone Defense.

The opponent total of Shot in a game.
=70

Final score=54.

Full court Man to Man Press 使用23回, ボール獲得1回。Full court Zone Press 使用7回, ボール獲得1回であった。

TABLE. 15 Our offense system (Game #2. After making VMBR)

	Syst. A	Syst. B	Syst. E	Syst. F	Center Sp.	Zone Attack	Total	Non VMBR(N=3)
Attempt	10	1	5	1	14	11	42	38.3
Shot made	6	0	2	0	8	2	18	13.3
Foul(F-T)	0	0	1	0	1	1	3	2.7

Note; Total of Shot in a game.=63

Final score=61.

TABLE. 15 は Game #2 の本塾 Offense System について表わしている。

「得点成功率」42.86%、「ショット率」66.67%、「得点率」67.21%であった。

TABLE. 16 は Game #2 の本塾 Defense System 使用について表わしている。

TABLE. 16 Our defense system

	FCMM & Z Press
Attempt	25
Get the Ball	4

Note ; The opponent total of Shot
in a game.=57
Final score=49.

Full court Man to Man Press Defense 使用25回, ボール獲得4回であった。

以上の結果から E大学戦での本塾の Offense System は「得点成功率」, 「ショット率」, 「得点率」共に VMBR 実施前 (A, B大学戦) と比較して Game #1, #2 ともに向上がみられた。特に「ショット率」「得点率」に高い確率の向上がみられた。つまり, System 使用頻度の増加は VMBR の効果を示唆するものである。

一方相手 Offense System の使用に関する三項目は確率の低下が, Game #1, #2 共にみられた。

このことは対応プレー #2 (Defense に関するプレー) で, Game #1 はボール獲得数は少ないが全ショット回数 (70回) の約 1/4 に対応プレーが行なえた。Game #2 でも全ショット回数 (57回) の 1/4 に行なえたことが, Scouting Game の「得点成功率」に比較して低下させる結果となったものと判断できる。

これらのことは, 対応プレーとして VMBR したことが, 効果的であったと同時に相手の次のプレーの展開を予測させ, 守るべきポイントを認識させる手助けとなる実感を試合におけるコーチングで感じた。

IV. ま と め

バスケットボール競技のチームプレー向上と, チームプレーの成就期間の短縮のために VMBR の実施を行なった結果, 次の事が分かった。

- (1) チームプレーの得点成功率の向上がみられた。
- (2) 全ショットに対する, チームプレーによるショットの比率が向上した。また試合の得点に対する, チームプレーによる得点の比率の向上もみられた。

- (3) Scouting より立案した作戦の対応プレーの成就に効果的であった。

〈参考文献〉

- (1) 嶋田出雲：「バスケットボールの技術の言語化について」大阪市立大学・保健体育学研究紀要三巻（1967年）
- (2) 佐々木三男：「バスケットボール女子選手のパフォーマンス向上と競技意欲について」慶應義塾大学“体育研究所紀要”第27巻（1～23P）（1987年）
- (3) 佐々木三男：「女子バスケットボールの勝因分析—リバウンドボールについて—」慶應義塾大学“体育研究所紀要”第20巻（15～35P）（1970年）
- (4) 徳永幹雄，他：「バイオフィードバック及びイメージ・トレーニングを利用したメンタル・トレーニング・プログラムの開発」(1) 日本スポーツ心理学会（1985年）
- (5) 海野 孝他：「我が国一流競技者のメンタル・トレーニングの現状に関する研究」日本スポーツ心理学会（1986年）
- (6) 徳永幹雄他：「陸上短距離選手のメンタル・トレーニングに関する事例研究」日本スポーツ心理学会（1987年）
- (7) 妹尾江里子：「メンタル・プラクティクスの理論と実践」第12回日本スポーツ心理学会発表資料（1985年）
- (8) 佐々木三男：「バスケットボール競技のパフォーマンス向上のためのメンタルリハーサルとビデオ利用の試み」第38回日本体育学会（1987年）