「マンツーマンディフェンス」か「ゾーンディフェンス」か？

今までのコメントで比較的質問が多い「ディフェンス」について種類ごとに、何回かに分けて簡単に説明します。今までコーチ・クリニックなどを行うと、マンツーマン・ディフェンスを採用するかゾーン・ディフェンスを採用するか、という質問を受けることがあります。指導者としてしては、大いに悩むところです。ゾーン・ディフェンスをする理由は、

・マンツーマンで守れない。
・ファウルが多くなった。
・リバウンドが取れない。
・流れを変えたい。などの理由があるようですが

ゾーン・ディフェンスを使う理由の多くは「消極的」な考え方が強いようです。中には速攻を出したい。という考えもあるかもしれません。いずれにせよ、最近ではどのレベルでもアウトサイドからのシュート技術はかなり進歩してきていますので、従来からのオーソドックスなゾーン・ディフェンスを採用してもアウトサイドのシュートに対応できなくなってきているのも事実です。こう考えると、ゾーン・ディフェンスを使用する場合は、アウトサイドのオフェンス（ボールマン）に対してプレッシャーを、かけられることがディフェンスの最低条件になってきます。従来のゾーン・ディフェンスを使うのか、それとも、マンツーマンに近いマッチアップ・ゾーンディフェンスを使うのかを考える必要があります。チーム・ディフェンスの選択肢を大きく分けると。

①マンツーマン・ディフェンス（ノーマル、プレッシャー）
②ゾーン・ディフェンス（従来のオーソドックスなもの）
③マンツーマンとゾーンを併用する
④マンツーマンとマッチアップゾーンを併用する

このようなディフェンスを検討していかなければなりません。マンツーマンの場合には、個々の責任がハッキリしていますがゾーンの場合には、ギャップ（２人の選手の真ん中）が生じますので、そのギャップでシュートを入れられた場合には、ディフェンスの責任の所在が明確にならないケースが多く、何となく曖昧なままで修正できずにやられてしまう場合があります。

私は、ディフェンスの基本はマンツーマン・ディフェンスだと考えています。「マンツーマン・ディフェンス」ができなければ何も始まりません。マンツーマン・ディフェンスがしっかりできるようになれば、どんなディフェンスでも簡単にできるようになります。ディフェンスを便利に都合よく、効果的に使いたいという気持ちは、コーチなら誰でも持っているものですが基本を外れ、そんな便利なことばかり考えていてもコーチとして得るものはありません。オフェンスもディフェンスもしっかりとしたファンダメンタルとプレーの基本原則をしっかりと指導する姿勢が大切です。ディフェンスには３つ要素が必要です。

１．プレッシャー

よく「プレッシャーをかけろ！」と言いますがプレッシャーには、２つのものがあります。ひとつは「ボールを持っている選手にかけるプレッシャー」もうひとつは「ボールをレシーブしようとする選手にボールを有利な位置で持たせないプレッシャー」ディナイ、パスコースに対してのオーバープレイがあります。常にオフェンスにプレッシャーをかけて得点につながるプレーに対して、最後までプレッシャーをかけてオフェンスを苦しめることが大切です。

２．ビジョン

ディフェンスでは、５人の協力が必要です。ボールの位置によって全員のポジションは変わってきます。自分のいるポジションは、ヘルプポジションなのか、ディナイしてボールを持たせてはいけないポジションなのか。ということをボールの位置を常に視野（ビジョン）に入れて、自分の今のポジションでの役目を明確にしておくことが大切です。

３．コミュニケーション

ボールが移動した時にボールマンを守る選手が「ボール！」とコミュニケーションしてボールのある位置を知らせる。スクリーンをするために動く選手についているディフェンダーは、必ず味方に「スクリーンに行った！」という状態を知らせる。ボールマンの斜め後ろにいるディフェンダーは、ボールマンが抜かれてもヘルプがいることを知らせる。「左（右）ＯＫ」ポストのディフェンスは、オフェンスが「ハイポスト」にいるのか「ローポスト」を知らせる。こうしたことを、大きな声を出してお互いに確認し合うことで「チームディフェンス」の意識は高くなります。

プレッシャー・マンツーマン・ディフェンスー１

プレッシャー・マンツーマン・ディフェンスのポイントは、ゴールとゴールを結んだ仮想線（ミドルライン）のボールサイド・エリアを５人でディフェンスするという考え方です。バスケットコート全体の図を描いてください。リングとリングを線で結んでください。そのラインがミドルラインです。自分たちのチームが、ディフェンスをするハーフコートがミドルラインで半分になっています。その半分のエリアを５人でディフェンスをするというのが、この「プレッシャー・マンツーマン・ディフェンス」の考え方です。５人のディフェンスが、極端にボールサイドに寄っていますから、ゾーン・ディフェンスのような感じになります。

例えば、コートの右側にパスがいったら簡単に逆サイドに展開させないようにして、ハーフコートの半分を集中的にディフェンスします。ボールがミドルライン（真中）にあると左右どちらにでも展開されてしまいますから、一度どちらかのサイドへパスされた場合は、ミドルライン側（真中の仮想線）へは絶対に行かさないように守ります。「ディレクション」というのが、このポジションのことです。フリースローレーンはシャットアウトし、インサイドへ入ろうとする選手に対しては、胸で押さえて絶対に中へ入れないようにします。

次にベースラインへのドリブルを、どうするか決めておきます。ヘルプマンが確実にドリブラーを止めることができるのならベースライン側へのドリブルをさせてもかまいませんが、最近の選手はパス技術やオフェンス能力も高くなっていますから、不用意に逆サイドからヘルプに出てくると簡単にスキップ・パスされてしまい、どんなにプレッシャーを掛けていてもヘルプしてボールにクローズアウトするのが間に合いません。そこで、ベースライン側へのドリブルをさせないようにし、フリースローレーン側にドリブルさせるように仕向ける方がヘルプのポジションも自分のマークマンに近づくことができます。その際のボールマンのディフェンスの位置は、ベースライン側にずれてベースライン側にドリブルできないようにポジションをとります。インライン（相手とゴールを結んだ線上）ポジションでは、どちらへも抜かれる可能性があるので、プレッシャー・スタンスをとります。相手がドリブルを始めたら、ドリブラーに対して、頭を低くして頭でボールを追うようにディフェンスをします。ヘルプ・ポジションにいるディフェンスは、ミドルラインをまたぐ位置まで寄って（フロート）いきます。（最近では、ディレクションという

言葉がよく使われていますが意味的にピンときません。）

ベースラインへドリブルさせない場合には、ヘルプサイドのディフェンスはミドルラインにつま先が触れるぐらいのポジションへ移動します。練習では極端なフロートを意識させるためにラインテープを貼り「ラインタッチ」させると目安になります。ディフェンスの移動範囲が、かなり広くなりますのでボールマンへのプレッシャーが大切になります。

また、どういう状況でダブルチームするのかという約束を１～２つ、決めておくとプレス効果もあります。一般的には、コーナー付近でダブルチームします。エンドライン、サイドライン、ディフェンス２人になりますので効率よく相手を追い込むことができます。フリースローライン方向へドリブルしてきたときは、完全にドリブラーをシャットアウトします。（シャット・ザ・ゲイト）もしそこでドリブルが止まったらダブルチームしてもかまいませんが、他のディフェンスは、パスをつながせないよう全員が徹底してディナイし、自分のマークマンを守ります。コーチが、自分のチームを見て、どこまでできるのか判断をして、プレッシャー・ディフェンスの約束を決めて、みんなで頑張る！ことでディフェンスは成立します。

マンツーマン・ディフェンス（ノーマル）

マンツーマン・ディフェンス（プレッシャー）

これで２つのハーフコート・ディフェンスができるわけです。

プレッシャー・マンツーマン・ディフェンス－２

簡単に言うと「ボールとオフェンスを自由に動かさない。」「相手がプレーしたくない場所へ追い出す。」ことができればディフェンスの最低目標はクリアできます。このディフェンスは、基本エリアがあるぐらいで、決まったシフトがあるわけではありません。ディフェンスの基本原則に従ってディフェンスを展開しましょう。チームとしてのディフェンスの約束を決めて、徹底すればできるディフェンスです。

ディフェンスの目的は、得点を止めることです。そのためには、ボールにプレッシャーをかけることが最も大切です。しかし、ボール保持者にプレッシャーをかけてシュートを抑えても、簡単にパスを出されてしまうようでは意味がありません。プレッシャー・ディフェンスは、全員で協力して守るチームディフェンスです。ボールを持っている「ボール保持者」とボールを持たない「非保持者」に対する守り方をしっかりと練習することが大切です。ディフェンスするための基本原則は次のようなものです。

①「ボール保持者に対するディフェンス」

ボールを受けたプレーヤーに対するディフェンス

ドリブラーに対するディフェンス

ドリブルが終わった後のディフェンス

パスを出された後の動き

②「ボール非保持者に対するディフェンス」

ボールラインとミドルライン

ボールサイドとヘルプサイド

ディナイ

バックカット（リバースカット）に対するディフェンス

ヘルプサイドのディフェンス・ポジション

ヘルプ・アンド・リカバリー
ローテーション・ヘルプ
カッターに対するディフェンス
特にプレッシャーディフェンスでは、「ボールを持っていないプレーヤーの守り方」が、非常に重要になります。

マッチアップ・ゾーンディフェンス 1

マッチアップ・ゾーンディフェンスとは、マンツーマンとゾーンの特性を組み合わせたディフェンスです。ゾーンディフェンスでありながらボールマンに対して常にマンツーマンでマッチアップします。ディフェンスは、積極的にボールマンにプレッシャーを掛け、ダブルチームを仕掛けるなどしてインターセプトを狙います。このディフェンスは、攻撃的なタイプのディフェンスなので使いようによっては、非常に効果的なディフェンスになります。マッチアップ・ゾーンで相手の目先を変えて現状を打開し、ピンチをチャンスに変える効果はあります。

マッチアップ・ゾーンは、最強のディフェンスだという人もいますが、成功すれば何をやっても最強のディフェンスなのですから、あまり信用できる評価だとは思えません。しかし、今年のインターハイを見ていると高校界では流行しているのか男女ともに、このマッチアップ・ゾーンディフェンスを多用していました。このディフェンスは、別に新しいタイプのディフェンスはありません。３０年以上も前から多くのチームが使っていましたし、私も３２年前に中学校の男子でマッチアップ・ディフェンスを使っていました。この頃、インカレで慶応が日本一になったときもベースライン・ローテーションを使ったマッチアップ・ゾーンを使用していました。慶応にとっては、このマッチアップ・ゾーンは最強のディフェンスだったはずですが、翌年、明治大学と対戦した際には、このディフェンスは、まったく役にたっていませんでした。

大切なのは、ディフェンス・システムではなく、コーチが、チームにとって最適のディフェンスを選択し採用することです。その過程でマッチアップ・ディフェンスが適していれば採用すればいいわけです。目の色を変えて飛びつくほどのものではありません。能力の高い選手をたくさん集めているチームは、何をやってもうまくいくのは当たり前ですから、そのチームのシステムの成功体験は参考程度にしておくことです。どのチームが採用しても成功するものではありません。よく言われることですが「タレントが違うんだから、何でもありだな。」まさに、この言葉の通りです。

簡単にマッチアップ・ゾーンの説明をします。まず、マッチアップ・ゾーンディフェンスの基本原則は、
①ボールマンには、マンツーマンでディフェンスをする。
②ボールに最も近い選手が、ボールマンにつく（マッチアップ）
③ボールサイドのスポットを必ず埋める
※スポットというのは、ゾーンを攻めるときにポイントとなる８つのポジションのことです。
・ショルダーを含むハイポスト・エリア（３ヶ所）
・ゴール下エリア、ウイング（左右）
・ショート・コーナー（左右）}

基本原則はこの①～③の３つです。この基本原則にチームとしての約束を加えていくと、チーム独自のマッチアップ・ゾーンディフェンスができあがります。

マッチアップ・ゾーンディフェンス ２

マッチアップ・ゾーンディフェンスの最初のゾーンの形が「2－1－2」、「1－2－2」、「3－2」、「1－3－1」、「1－1－3」でも、ボールマンに対してマッチアップしたら次の隊形に変わります。

・ガードに対してマッチアップする場合

「1－1－3」、「1－2－2」、「1－3－1」のどれかの隊形になります。フロントライン（第一線）はボールマンにつきますからミドルライン（第２線）、バックライン（第３線）のディフェンスは、相手チームの特徴を見極めてポジションを決めていきます。

・ガードに対してマッチアップしない場合

最初のゾーンの隊形は「３－２」もしくは「２－３」にしておくことです。

・ボールがウイングにパスされた場合

「1－2－2」、「1－3－1」のどれかの隊形になり

フロントライン（第一線）はボールマンにつきますからミドルライン（第２線）、バックライン（第３線）のディフェンスは、相手チームの特徴を見極めてポジションを決めていきます。

・ボールがコーナーにパスされた場合

「1－2－2」の隊形になります。コーナーやショート・コーナーでダブルチーム（２人ではさむ）した場合は、「2－2－1」の隊形になります。

このように、ボールの位置でディフェンスの形は変化していきます。フロントライン（第１線）のディフェンスは、必ずボールマンにプレッシャーをかけに行き、ミドルライン（エリア）は、パスがインサイドに入らないように守ります。バックライン（エリア）は、ゴール周辺とクロスコート・パスを守ります。基本的には、この程度の要素でディフェンスを組み立てていきます。

ボールの一番近くにいる選手がボールマンにマッチアップしたら、その後ろのディフェンスはローポスト、ミドルポスト、ハイポスト・エリアとゴール周辺とインサイドに入ってくるプレーヤーとパスをカバーします。これが「マッチアップ・ゾーンディフェンス」の骨組みです。考え方は、実に簡単です。コーチが、実戦でのオフェンスの動きを想定して、チーム・ディフェンスのルールと約束を決めていきます。積極的にボールマンにプレッシャーを掛け、ダブルチームを仕掛けるなどしてパス・インターセプトを狙うこともいいでしょう。そのために必要なドリルを作り、練習で修正しながら完成させます。分解練習から入って、全体練習に入るか？全体の動きを選手に理解させて、イメージを掴ませてから分解練習をするか？どちらでも構いませんが、高校生ぐらいまでは、全体練習から入って、どんなイメージなのかを理解させてから分解練習に入る方が、具体性があって選手には分かりやすいかもしれません。また、コーチが「何をしたいのか」をハッキリ提示しておくと選手も動きやすいと思います。

アジアでは、昔から韓国がこのマッチアップ・ゾーンを好んで使っていました。私が大学生の時、韓国遠征に行き、当時、韓国学生ＮＯ．１の漢陽大学とゲームをした時、このディフェンスにびっくりした経験がありました。後半中盤まで１４点リードしていましたが、突然のマッチアップ・ゾーンに戸惑い一気に追いつかれてしまいました。親善試合だったので、同点でゲームは終了しましたが、初めて経験するディフェンスだったので上手く対応できませんでしたが、次の日のゲームは、ツーガードで対応し８点差で勝つことができました。一度経験すれば何とか対応できるディフェンスです。この時の印象は、動きの激しい１－２－２ゾーンのようでしたが、このディフェンスの弱点は、ガード同士の平行な速いパスに弱く、ハイポストにパスを入れ、すぐに、ガードかウイングにパスを返されると、あちらこちらにギャップができてしまいます。そこへドリブルで突っ込み、アウトサイドへパスを飛ばされるとディフェンスは、収縮

を繰り返さなければ対応できないので機能しなくなります。思っていたよりも、もろさを感じました。それと同時にアウトサイド・シュートが入るチームやパスワークの良いチームに対しては、ほとんど機能しません。特に、ガードとセンターのラインが強いチームや速攻チームには、マッチアップ・ゾーンは、ほとんど機能しなくなります。それは、どんなディフェンスでもいえることなのですが・・・。

マッチアップ・ゾーンディフェンス ３

基本的にゾーンディフェンスは、「止まった状態（待ち構えている）」からスタートしますが、マッチアップ・ゾーンも同じことです。ボールがハーフラインを超えてくるまでは何もできません。困った時の「マッチアップ・ゾーン」程度の考え方でいいと思います。

日本のコーチはあまり「マッチアップ・ゾーン」を好んで使いませんが、「マッチアップ・ゾーン」を仕掛けられたら、まずオフェンスはハーフコートいっぱいに広がることです。わけのわからない状態でオフェンスを始めないことです。選手もベンチもゾーンかマンツーマンか判断できない時には、ウイングが、すぐに逆サイドへ動けば分かります。ディフェンスがついてこなければ「ゾーンかマッチアップ」です。ディフェンスがついてきたら「マンツーマン」ですから、簡単に見分けることができます。相手のディフェンスが、おかしいな？と思ったら、ガードは、早めにウイングを動かして、ディフェンスの変化を判断しないと、ズルズルと相手のペースになってしまいますので注意しましょう。

マッチアップ・ゾーンは、ボールマンだけをマンツーマンで守るものではなく、インサイドに入ってきたオフェンス・プレーヤーも状況によっては、マッチアップする必要があります。システム的な考え方を導入するときは、非常に多くの時間がかかりますし、体力的、脚力的に弱いレベルのチームでは、教えることが非常に難しいディフェンスです。

なんとなくやってみたいというコーチの方は、基本原則だけでも「マッチアップ・ディフェンス」はできますから、オリジナル・マッチアップをやってみても面白いかもしれません。

マッチアップ・ゾーンディフェンス ４

私が小中学生に「マッチアップ・ゾーン」を教えるときは、「いい加減ディフェンス」という言葉を使います。ボールマンにはマンツーマンで一生懸命について、他の４人は、しっかりと全体を「見る」ことから始めます。後ろの４人は、のんびりとハンズアップしていればいいのですが、ディフェンスは「ビジョン」が大切ですから、「しっかり見て、しゃべる」ことを強調します。ビジョンができれば、コミュニケーションもできるようになります。選手にビジョンができていないのに、「声を出せ！！」と大声で叫んでる人もいますが、選手は「ボール！」「後ろＯＫ！］ぐらいしか出せません。こういうタイプの人は、ディフェンスで「声を出すためには何が必要か？」を理解できていないのがよく分かります。

※「ボールマンは、一生懸命ディフェンスして、後の４人は、インサイドでやられないようにディフェンスしよう。」

これだけで「マッチアップ・ゾーンディフェンス」は完成です。後は、相手にやられたら困る場所を理解させて、ディフェンス同士のスペースとフロア・バランスを教えて（隣の味方との距離は２～３ｍ位、偏りがないようにポジションをとる）チームとして「どこを、どうやって守るのか」という、いくつかの約束を決めればいいわけです。専門的な、わけのわからない言葉を覚えたり、状況に合わせたディフェン

スの約束や仕組みを覚えるより「基本原則＋チームとしての約束」で十分です。どんなに複雑なものでも、余計なものを取り除けば、残るのは簡単な基本原則だけです。この基本原則を見つけるのが大変なのかもしれませんが、頑張ってシステムの基本原則（骨組み）を見つけ出してください。基本原則を頭に入れて、オリジナルのディフェンスを作りましょう。自分で作ったディフェンスシステムなら、都合のいいように、いくらでも変更できますし、選手と共にチームディフェンスを作り上げることができますから、ディフェンスの意図も明確になります。自分で考えて、システムを作ることが不安だというコーチもいますが、他人が作ったものをコピーして教える方がもっと不安で大変なことです。本当に正しいのか、どうなのかの答えも分かりません。ただ、そのチームでは成功した。という結果論しかありません。まずは「そのシステムで、本当にうまくいくのか？」という疑いをコーチが持つことが必要です。切手収集のように、いろんなシステムを集めても意味はありません。やる価値があるかどうかは、コーチの考え方しだいです。

よく、システムやプレーの名前を、得意げに話している人を見かけますが、そんな専門用語はどうでもいいことです。選手が分かるように「ひらがな」で説明することの方が大切なことです。専門的な単語を使う目的は、練習の時にそのプレーの内容をいちいち説明していられないからからです。内容が分かっているものを簡単に指示することができますから練習では非常に便利なのですが、バスケットをあまり知らない指導者の方々にとっては、ある種の劣等感の材料になってしまうことがありますが、そんなことは気にする必要はありません。バスケットの専門用語をペラペラしゃべっている人でも、その基本原則を理解できている人はあまりいません。自分が分からない単語でしゃべっている人には、「それはどういう意味で、どんなプレーですか？」と聞いてみましょう。私も何気なく使っていることがありますが「できるだけ分かりやすく、簡単に」を心がけたいと思っています。「分からないことは聞く！」コーチとして大切なことです。

１-１-３ゾーンディフェンス １

このディフェンスは、非常に運動量が多く、実際にゲームで使用するためには非常に多くのハードワークが必要になります。そのためには、この激しいディフェンスに必要なフットワークとハンズワークを習得する必要があります。また、相手のオフェンスに合わせてディフェンスも変化させる必要がありますので、体力の消耗が非常に激しいことが、このディフェンスの特徴であり、これが最大の欠点（デメリット）でもあります。できるだけ効率的なフットワークを身に付けることが、このディフェンスを行うための最初のステップです。

１-１-３ゾーンを効果的に機能させるために必要なことはチームの約束、５人の共通理解と意思統一が必要です。また、１-１-３ゾーンディフェンスをゲームで使用するタイミングの判断も非常に重要になります。このディフェンスは、オフェンスの動きに合わせてディフェンスを対応させなければなりません。徹底的にオフェンスを「攻める」ことでプレッシャーを与え、自由なプレーを封じ込めるアグレッシブなディフェンスです。１－１－３ディフェンス習得のために必要な練習法は、元三菱電機監督の中島氏がＤＶＤ等でわかりやすく指導・解説しています。私は以前から中島氏とは知り合いですが、この指導ＤＶＤは、かなり精度の高い充実した内容でした。１－１－３ゾーンは、勝負所でかなりの威力を発揮するかもしれません。

私は、このディフェンスについては、以前に大阪の大学でデイブ・ヤナイ氏が１週間クリニックをした際に彼のアシスタントをしたことがありました。デイブ・ヤナイ氏はアメリカでは有名なディフェンスの

スペシャリストです。この時に初めてこのディフェンスの基本原則を理解しました。ゾーンディフェンスは、ゲームの戦略として使います。アウトサイド、インサイド、１対１のいずれかが強力なチームの攻撃を止められきれない時にゾーンディフェンスで相手の強いポイントをチームで協力して徹底して守ります。また、ゾーンの場合にはトラップを仕掛けやすくなるので、パスをさせてパスカットを狙ったり、ドリブルをさせてダブルチームをしかけたりします。相手チームがゾーンディフェンスを攻められなかったり、マンツーマンとゾーンをゲームで切り替えてミスを誘うために使うこともあります。しかし、相手チームがゾーンディフェンスに対して万全なスカウティングと準備がある場合は、使えない可能性もあります。特にパスを素早く回され、ディフェンスのポジション移動が追いつかない場合やアウトサイドのシュート確率の高いチームには、ゾーンはまったく機能しなくなります。マッチアップ・ゾーンディフェンスにおいても同様です。

１－１－３ゾーンは、インサイドに強力なプレーヤーがいて、特にハイポスト周辺からのシュートや１対１、ハイローのコンビネーション等がしっかり確立されているチームに対しては有効なディフェンスです。ハイポストにいるセンターにボールを持たせない、ローポストにいるセンターにプレーさせない、アウトサイドのパスがうまく回らない相手、アウトサイドシュートの確率が低い相手には効果があります。逆にアウトサイドの選手のパスがクイックで速く、アウトサイド、シュートが高確率で決まるようであれば、ディフェンスの対応は完全に遅れるので厳しい状態になります。

１－１－３ゾーンディフェンスで大切なことは、

①ボールマンへのプレッシャー

②ハイポストエリアのシャットアウト

③ゴール周辺エリアのシャットアウト

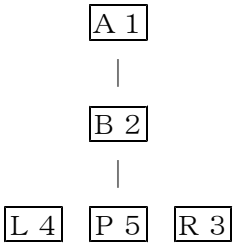
④パス・インターセプト

こうした要素でディフェンスを構成していくと、誰にでも「〇〇式１－１－３ゾーンディフェンス」ができあがります。後は自分のチームに合わせてディフェンスのローテーションをどうするかを決めていくことです。体力的に問題のあるチームは、一般的に解説されているものは使えません。このことについては、最後に解説しますので、まずは１－１－３ゾーンの組み立てのポイントを理解してください。次回で概要を解説します。

1-1-3ゾーンディフェンス ２

「１－１－３」ゾーンディフェンの動きの基本的な約束を解説します。私は、このディフェンスを指導するときは、オフェンスと同様にポジションに１番～５番までの番号をつけ、ディフェンスの役割を明確にしてから練習に入ります。１－１－３の上の「１－１」は「Ａ１－Ｂ２」。下の「３」は、両サイドが「Ｒ３、Ｌ４」真中「Ｐ５」にしています。（上記のアルファベットは説明用です。）

実際にハーフコートの図を描いて説明を読みながら確認してください。



第１線の「Ａ１－Ｂ２」の選手のうち１人は、必ずハイポストエリアにポジションをとり、ハイポストへのパスをシャットアウトします。相手のオフェンスシフトがワンガードかツーガードかでマッチアップの方法も変わりますが、「Ａ１、Ｂ２」の基本的な動きは、ボールマンにつくかハイポストエリアを守るかです。「Ａ１、Ｂ２」は、ハイポストエリアでディフェンスしているとき、ハイポストにオフェンスの選手がいない場合は、ローポストから飛び出してくる（フラッシュポスト）オフェンスなどを意識して守ります。「ハイポストへのパスを止めること」が絶対条件です。ウイングへのパスは、バックラインの「３」のサイドの選手「Ｒ３ or Ｌ４」がプレッシャーをかけます。パスがガード（トップ）からウイングに出されたとき、カットできるか、できないかの判断をします。カットできそうもないない場合は、パスが入ったらシュートされないように一度チェックしてから素早く下がります。（チェック＆バックという。）その後すぐに「Ａ１、Ｂ２」のディフェンダーのうち下にいる「Ｂ２」のディフェンダーがウイングのオフェンスに接近し、ボールにプレッシャーをかけます。上にいた「Ａ１」は、ハイポストエリアを守るために、下へ下がりハイポストエリアを守ります。このとき、ボールを持ったオフェンスの位置がフリースローラインの延長線より上であれば「Ａ１」のディフェンスがボールマンを守ります。フリースローラインの延長線より下であれば、「Ｂ２」のディフェンスがボールマンを守ります。※この原則は、ハーフコート・ディフェンスでプレッシャーをかける場合は、どんなタイプのディフェンスでも同じ原則でディフェンスをします。

下にいるディフェンス「Ｂ２」が、ウイングのオフェンスに対応する場合は、必ずベースライン側へ行かさないようにポジションを取ります。（ベースライン・ディレクションという。）「Ｂ２」がウイングのディフェンスをしていて、コーナーへパスされた場合は、バックライン「３」の真中にいたディフェンス｛Ｐ５｝がチェック＆リカバリー（ボールに出て戻る）します。

１-１-３ゾーンディフェンス ３

ウイングのディフェンスしていた「Ｂ２」の選手がそのままコーナーへ素早く行きディフェンスをします。この時に「Ｂ２」は「Ｐ５」の身体に素早くタッチしてディフェンスに入ります。「Ｂ２」にタッチされた瞬間に「Ｐ５」は自分のいたポジションに素早く移動します。このチェック＆リカバリーは一瞬、２人同時に１人のオフェンスを守る状態になりますので、タッチプレーからのディフェンスの移動が重要なポイントになります。この時ディフェンス「Ｂ２」は、ハーフライン側からディフェンスをします。（ハーライン・ディレクション）パスがどこへ出るかを予想すること、ゆるいパスを出させるためのボールプレシャーが必要です。「３」の真中にいる「Ｐ５」はコーナーへは出ません。「Ｐ５」の役割は、ローポストへのパスをシャットアウトし、絶対にパスを入れさせないようにすることです。

上のディフェンダー「Ａ１、Ｂ２」は、「ハイポストエリア」と「サイドライン側にいるオフェンス」を守ります。ディレクションする目的は、ボールにプレッシャーをかけると同時に、決められた方向へ、ドリブルをさせることが狙いです。例えば、コーナーの選手がドリブルをした場合は、下にいるディフェンスの「Ｐ５」が素早くドリブラーに出て行きます。ローポストのディフェンスをしていた「Ｐ５」がドリブラーのディフェンスに出ると、ローポストが空きます。ここが、このディフェンスの「トラップ・エリア」です。そこへパスが出されることをあらかじめ予想し、そのパスを上にいるディフェンス「Ａ１」が狙います。

ウイングからガード（トップ）にパスが戻った場合は、ハイポストエリアを守っていたディフェンスが

チェック＆リカバリーして、再度ハイポストエリアへ下がります。ウイングを守っていたディフェンダーが、そのままトップへ移動してディフェンスをします。そのとき、ウイングからトップへのパスライン上を走ります。

ガード（トップ）が、逆サイドのウイングへパスをする場合は、下のディフェンスの「Ｒ３ or Ｌ４」がウイングのパスカットを狙っていなければなりません。１－１－３は、上の「１－１」、下の「３」の「Ｒ３、Ｌ４」の脚力と予想能力が大切です。このディフェンスの場合、相手チームのパスワークが優れていると、ディフェンスのポジション移動が間に合わなくなり、機能しなくなってしまいます。

私は、実戦で数回「１－１－３ゾーン」を使用したことがありましたが、練習時間は、ほとんど取らずに、考え方だけを指導し、すぐに全体練習をしてゲームで使用しました。一から順番に教えるには、時間がかかり過ぎますし、おまけに強烈なハードワークが必要になるので、ゲームでの効果と練習時間を考えたとき、そこまで時間と労力をかけてやるだけの価値を感じなかったので、ディフェンスの概略的な動きしか指導しませんでした。シーズンを通して使うものではないので「使い捨て」の戦略でした。過去にいろんなことを試してきましたが、やはりディフェンスの基本は、マンツーマン・ディフェンスです。マンツーマンができなければゾーンなどのディフェンスも機能しません。負けがこんできたり、目先の勝利にとらわれていると、つい変わったディフェンスをしてみたくなるのですが、やはり基本はマンツーマンディフェンスを続けることが大切です。マンツーマン・ディフェンスは、チームの約束や狙いを変えれば自由自在に変化することができます。

最強のディフェンスとは、自分のチームにとって最も適したディフェンスを見つけ出すことです。いろんなことを参考にすることも必要なことですが、コーチ自身が創意工夫で作りあげるものがベストだと信じて自信をもってオリジナリティーを追求してください。

スリークォーター１－１－３ゾーントラップ

このディフェンスは、１０年ほど前から使っているディフェンスです。ゲームでは、一気に得点差をつめて、逆転するためのディフェンスとして使用していました。Ｗ１リーグ程度のレベルまでは十分に効果を発揮しました。１５点差ぐらいのビハインドを何回もひっくり返して逆転していました。システム自体の約束は簡単なもので、練習時間も短くてすみますから、小中学生や高校生のチームが使用すると、かなりの効果が期待できます。ゲーム状況によっては、相手のオフェンス時間を消化させるだけのために、オールコートでチェンジングディフェンスとして使用していました。

「スリークォーター１－１－３ゾーントラップ」＆１－２－２ゾーン

「スリークォーター１－１－３ゾーントラップ」＆マンツーマン

私の感じでは、ハーフコートの「１－１－３ゾーン」や「マッチアップ」よりも「スリークォーター１－１－３ゾーントラップ」の方が数倍の効果と威力があると思っています。

このディフェンスは驚くほど簡単で、さほど体力の消耗もなく効果的なディフェンスです。基本はオールコート・マンツーマンを応用し１－１－３の隊形からフロントライン・プレスを展開します。現在、他チームで指導中のため詳細は公開できませんが、コンセプトは「トラップ」「サプライズ」「ソフト・ランディング」です。プレスのようでプレスではないのが、このディフェンスの特徴ですので、オフェンス側は、知らず知らずのうちに「トラップ」にかかってしまいます。ディフェンスのファースト・コンタクトはソフトですが基本的な考え方は、フロントライン・プレスです。ディフェンスラインは、いろんな

ところから試してみましたが、スリークォーターからの展開が最も効果的でした。

このディフェンスは、配置と動きの約束で組み立てていきます。トラップするエリアは、チームのディフェンス力を考慮して決めますが、多くの場合は、ハーフラインのサイドラインエリアです。ダブルチームするためには、できるだけサイドライン方向へ相手を方向付けすることです。オリジナルのディフェンスを作って、ゲームで一度やってみてください。多くのチームは、見たことのないディフェンス隊形なので相手のミスを誘発することができます。但し、ボールがハーフラインをパスで越えたときは、全員がトップスピードで制限区域内まで戻り、ディフェンスの隊形を整えることが必要です。決してギャンブル的なディフェンスにしないことが大切ですので、ディフェンスの対応はしっかりと指導してください。

「スリークォーター１－１－３ゾーントラップ」

是非、チャレンジしてみてください。

特徴的なオフェンスに対するディフェンス

バスケットボールの最も特徴的なオフェンスといえば「ポスト・プレー」と「スクリーン・プレー」です。これに対するディフェンス練習の項目だけを列挙します。

「ポスト・プレー」のディフェンスの目的は、ポストにボールを入れさせないことですが、もしポストにボールが入っても簡単に破られないディフェンスを身につけなければなりません。

①ポストでボールを受けさせないためのポスト・ディフェンス練習項目

・ガード・ポジションにボールがあるときのディフェンス・ポジション

・ウィングにボールが入ったときのディフェンス・ポジション

・コーナーにボールが入ったときのディフェンス・ポジション

ポジショニングは、ボールとオフェンスの間に必ずポジションを取ることです。

・ハイポストにボールが入った場合のディフェンス・ポジション

ハイポストの場合は、ポストマンの後ろにポジションを取るか、サイドハイ（ポストマンの横）にポジションを取りパス・コースにプレッシャーをかけることもありますが、多くの場合にはバックコンタクトを用いることが有効です。

また、ローポスト・ディフェンスでは、必ず教えなければならないことは、ハーフムーン（スライド・スルー）です。

・ボールを持ったポストマンに対するディフェンス

必ず意識させなければならないことは「ポストマンの軸足」です。相手が自由に動けないように（ピボットをさせないように）軸足をロックしましょう。これらのディフェンスのポジショニングを確認しましょう。

②スクリーンプレーに対しては

スクリーンのディフェンスに共通する基本技術を練習します。

・スイッチ、スイッチ・アップ

・ファイト・オーバー

・ショー・ディフェンスからリカバー

・スライド・スルー

・ヘルプ・アンド・リカバリー

・ロール・アップ（日本ではほとんど使っていません。）

スクリーナーを軸としてリバース・ターンしてスライドします。

何種類かのスクリーンに対するディフェンスを練習します。

・バック・スクリーンに対して

・カールカットに対して

・ダブル・スクリーンに対して

・クロス・スクリーンに対して

・ピック・アンド・ロールに対して

これらのことを確認して、チームとしたらどういう方法でディフェンスするかを徹底して練習することが大切です。

以前ＮＢＡのボストンセルティックスが極端なスクリーン対策で大きな成果を上げていた簡単なスクリーンディフェンスがありました。それはルーズ・ディフェンスです。パスが入ったら激しくボールマンにつき、すぐにバック・ステップしてツーアーム（腕２本分）位の位置まで下がります。ボールマンとディフェンスの距離が大きくひらくので、スクリーンしてもスペースが開きすぎているので、スクリーン・プレーが機能せず、シュート・オンリーとなってしまいます。簡単な対応なのですが実に相手のスクリーン・システムをうまくつぶしたディフェンスでした。

日本のコーチは、ベンチでこうした対応を考えられるコーチがいません。みんな頭が硬いのか、画一的なベンチしかできないのが残念です。本来、オフェンスにとってスクリーン・プレーは非常に危険でリスキーなものです。ラフプレーにはなりますが、私はスクリーンを潰すために身体全体でアタックすることを指示します。特にバック・スクリーンに対しては、ディフェンスのブラインドにスクリーンをセットされるとまったく見えないので非常に危険な状態になります。審判がブラインドにスクリーンをセットした瞬間にファウルを宣してくれるような優秀な審判はいませんから、スクリーンの気配を感じたら態勢を低くし、思い切りスクリーナーに身体全体でアタックする必要があります。日本では、ディフェンスがおとなしいので、簡単にスクリーンにかかってくれますから便利にスクリーンを使って攻めていますがスクリーナーの基本姿勢を考えると、アタックされても身を守れる態勢を作ることが基本になっています。スクリーンを回避するための技術は重要ですが強いスライド・ステップでスクリーンにアタックすることも大切なことです。