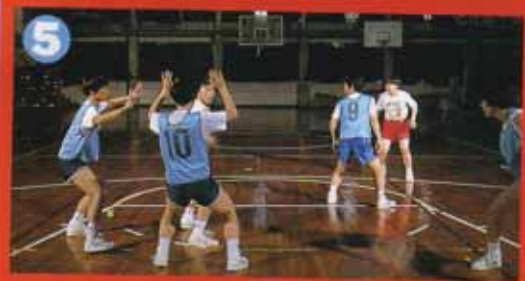


# MIRACLE

## 鶴鳴女モーション



5 今度は最初にパスを出した大野に注目。ポストプレイの位置で面取り



6 もしボールがもらえなければ、すかさずフリーなスペースへ移動する



7 この動きにディフェンスが引きつけられるシーンを1Hでよく目にした



### ★SG★ 大野 慎子 スペースを作る楽しみ

自分にディフェンスがくっついてきて、逆サイドでチャンスが生まれるのはうれしいです。でも、ただ動いてスペースを埋めるだけでなく、どうして動くのか、ボールを持ったら何ができるかを考えてみてください。

### 大野 慎子

速いパスを可能にさせる筋トレはP281!

### 肘井 茜

センターにも不可欠の柔軟な動きはP279!

### 副田 裕子

シュート、ディフェンスの心得はP280!



として3つの約束事がある。ひとつ目が「ギブアンドゴー(パスした後フリーなスペースに走り込むこと)」。ふたつ目が「スクリーン」。最後のひとつが「リブレイス(走り込んだスペースがすでに他選手に埋められていたら元の位置に戻る動き)」の3つの動作を組み合わせてフリーのシュートチャンスを作り出している。

⑤では大野がタイミングよく入ってポストプレイ。しかし、パスが来なければ、すかさず別のスペースへ流れる。⑤の前線の2人のディフェンスを割る動き、⑥のシールの態勢(ディフェンスに背中を預けて行うポストプレイ)、⑦のショットコーナーの生かし方、いずれもゾーンを攻めるには不可欠の要素だ。そして同時に、⑥から⑦への移動過程が重要な意味を持つ。例えば、⑤からポストを考えず、⑦に移動しても効果はあまりない。⑥のポストをはずむことによって、ディフェンスは大野の動きに引き付けられ、逆サイドのスペースがフリーになるケースが多いのである。それは相手がマンツーマンでも同じ状況を想定することができる。

写真内には入っていないが、A、Bでそれぞれ示したセンター・肘井、3Pシューター・副田が3人によって作られたフリースペースに入り、パスを受ける準備をいつでも心掛けてシュート。また、大滝のドライブに合わせたりと攻撃のバリエーションを増やしていくのだ。もっと言えば、平均身長もそれほど高くない鶴鳴女がオフエンス・リバウンドを奪取し攻撃回数を増やせられるのも、このようなシュート前の準備が入念に行われていることに裏打ちされているはずだ。

さて、今度は動きの一つひとつを細分化して、練習方法に話を移そう!