



キーワードは「献身と判断」。
サイズがなくても、
高い能力がなくてもできる!

ジュニア期からできる!

『スパイラルオフェンス』 コーチング

～地区敗退から全国16強へ導いた
“ルーティーン”と“オフェンス”～

2014年の全中で、ベスト16に進出した
香川県・綾歌中の指導、練習法を紹介します。

綾歌中は2013年夏の大会では地区予選で敗退し、県大会にも出場できなかったチームでした。平均身長も160cm台の、むしろ小さい部類に入ります。そんな“普通の”中学生たちが冒頭のような結果を残したのは、今回紹介する「2つの要素」が大きく関係しているのです。

まず、メインとなるのが『スパイラルオフェンス』です。中村和雄氏直伝のオフェンスを、北本監督が中学生に合った形にアレンジし、指導しています。ここではサイズのないセンターが献身的に動くこと、そして5人がDFの状況を見て判断する力が重要となります。能力がなくても、徹底さえできればどんなチームでもできるのがスパイラルオフェンスの特徴なのです。

そしてもうひとつが同校で毎日行う『ルーティーン』です。ここで特に力を入れたのがウォーミングアップを兼ねたトレーニング。股関節、肩甲骨、体幹などを強化し、柔軟で伸びしろのある身体をつくります。そして日課としてディフェンスドリルを行い、合わせて約1時間。これは試合の当日も欠かさず続けてきたものでした。

工夫と徹底でチームは強くなる。あなたのチームにも、ぜひこの考えを取り入れてみてください!

**1年間ルーティーンとして毎日やってきた
「トレーニング」と「ディフェンス」ドリルを
全公開!**

ルーティーン

「トレーニング&ディフェンスドリル」

綾歌中で年間を通じてやってきた「ルーティーン」を紹介しています。まず、股関節、肩甲骨、体幹といった部位の強化を行います。ケガをさせず、伸びしろを作るという意味でも重要なものばかりです。後半にはディフェンスドリルを収録。選手たちには体で覚えてほしい、基本の練習となっています。



シェルディフェンス

**スパイラルオフェンスを
「基本の3out・2in」
「新パターン4out・1in」に
落とし込む!**

スパイラルオフェンス① 865-2

「原則・基本パターン・バリエーション」

まず、スパイラルオフェンスの定義と基本のパターンに関して、ボードを使った解説を行います。定義を理解したのちに「3out・2in」と「4out・1in」という、2つのフォーメーションの形を見せていきます。ここが基礎となる部分だけに、しっかりと定着させておきたいところです。



4out・1inの原則/基本パターン

合わせ

合わせ

合わせ

合わせ

合わせ

合わせ

合わせ

合わせ

⑥ スパイラルオフェンスとは・・・

中村和雄氏が考案したオフェンス法。ドリブルを最小限に抑え、相手のディフェンスの状況判断する力と、小さいセンター(インサイドプレーヤー)でもできる素早いパス回しで、相手陣形を崩していきます。献身的かつ連続した動きをすることで、ゴール付近のスペースを有効に使うことができる、まさに「日本人向け」の攻撃方法です。

**男女問わず全ての年代に使える
究極のセットオフェンス**

**中村和雄氏直伝!
スパイラルオフェンスを、
ジュニア期の選手たちへ!!**

指導・解説

北本 真司

丸亀市立綾歌中学校
男子バスケットボール部 監督

実技協力

丸亀市立綾歌中学校男子バスケットボール部

スパイラルオフェンス② 865-3

「ディフェンスの状況に応じたハンドオフプレー」

スパイラルオフェンスを、より実践的な場面で使えるよう選手に落とし込んでいきます。ここではアウトサイドプレーヤー、インサイドプレーヤーを起点としたパターンを多数紹介します。いずれもハンドオフを交えながら、ディフェンスの動き・状況に対応したものになっています。



アウトサイドプレーヤーに
パスエントリした場合

バックドア

Pattern-10

インサイドプレーヤーのDefが油断している

弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD スパイラルオフェンス

検索



お申し込み・お問い合わせはお気軽に・・・