



山形南と対戦した 名将たちを苦しめた 「堅守」とは…

山形南の ディフェンス ファンダメンタル

商品番号 971-S

～伝統の“堅守”ができるまで～

指導・解説 **細谷尚寿** (山形南高等学校男子バスケットボール部監督)

実技協力 山形南高等学校男子バスケットボール部

山形県でも有数の進学校でありながら、高校男子バスケット界では全国トップクラスに名を連ねる県立山形南。通称「南高(ナンコウ)」。

毎年のように身長の高い選手がいるわけではありません。派手なオフェンスで得点を量産する選手もいません。むしろその逆で、身長は平均すると低い部類に入り、オフェンスは堅実なプレイが目立ちます。それでも2m前後のビッグマンがひしめき合う全国大会で上位に食い込めるのは、南高最大の武器である強固な“チームディフェンス”があるからです。

この作品では、ファンダメンタルに裏打ちされた、県立山形南の“チームディフェンス”ができるまでを、細谷監督の指導風景とともに紹介します。

高校総体ベスト4の強力ディフェンス! (平成28年度)



仕掛けるディフェンスで
相手の動きを封じ込める

福岡第一高校

男子バスケットボール部監督 **井手口 孝氏**

2016年のインターハイ準決勝で対戦しましたが、常に「怖さ」を感じるディフェンスが印象に残っています。オールコートで厳しく、激しいプレッシャーをかけつつ、トラップやダブルチームといった戦術で退路を断たれる。これは基本が徹底されているからこそできることであり、まさに日本が目指すバスケットといえるのではないのでしょうか。

市立船橋高校

男子バスケットボール部監督 **近藤義行氏**

これまで何度か対戦させていただいたなかで感じたのは「強さ」です。基礎の強さ、気合の強さ、個々の強さに選手が根負けしてしまうんです。それでいてタイミングやリズムといった部分にも長けていて、センスの良さみたいなものも感じました。だからこそ、長身選手がほとんどいないにも関わらず、全国3位という結果につながったのだと思います。

桜丘高校

男子バスケットボール部監督 **江崎 悟氏**

彼らのプレイには「賢さ」を感じます。バスケットの細かい戦術をきちんと理解しているのがディフェンスからも見てとれます。そのうえあの“しつこさ”は嫌ですね。昨年いたウチの留学生が一番嫌がっていたのが山形南のディフェンスでしたから。理詰めですごくいい。オフェンスから見てこれほど攻めづらいものはないでしょうね。

明成高校

男子バスケットボール部監督 **佐藤久夫氏**

公立高校で地元の選手しかいないにも関わらず、地道なファンダメンタル強化で結果を出す姿は、中学校・高校の指導者にとって最高のお手本だと思います。ただ細谷先生の場合は技術や体力の強化よりも、実は心の指導に見るべきものがある。こうした部分も指導の様子から感じ取ってもらえればいいのではないのでしょうか。

詳しい内容は裏面へ →

商品番号 971-S

全3巻 24,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2017.5



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

山形南のディフェンスファンダメンタル

～伝統の“堅守”ができるまで～

971-1 「個のディフェンス・ファンダメンタル」を磨く

75min

第1巻ではディフェンスの基本となるフットワークに加え、手の使い方など細かい視点で個人のディフェンス・ファンダメンタルを磨き上げます。またディフェンスが主導権を握ることで、相手の動きを遮断するなど、ディフェンスにおける考え方も学んでいきます。

■ 基本のフットワーク

- ハンズアップランニング
- アジリティードリル
- ワンステップドリル
- ツーステップドリル
- ハンズアップムービング
- サークルフットワーク
- クローズアウト
- クレイジー

● ラングライドラン

- スタンズドリル ● まとめ

■ ルーズボールドリル

■ 1on1コースチェック

■ 2on2オールコートドリル

- ヘッジ ● ラン&ジャンプ
- ダブルチーム
- ミックス ● まとめ



体系的な練習メニューで「個」から「チーム」へ

971-2 「チームディフェンス」の基礎を築く

81min

第1巻で学んだ1on1、2on2のディフェンスから攻守ともに1人ずつ増やしていくことで、体系的にチームディフェンスを築いていきます。またオールコートを使うことで、ポイントを押さえる分解練習から、実戦形式の練習へとスムーズに移行し、形だけの練習にならないようにします。

■ 3on3オールコートドリル

- ヘッジ
- ラン&ジャンプ(シュートラン)
- ラン&ジャンプ(ロングラン)
- ミックス
- インバウンスからのダブルチーム
- インプレーからのダブルチーム
- まとめ

■ ハーフコートディフェンス

- 2on2
- 3on3 (1・2・3)
- 3on3 (ミックス)
- 4on4ハーフコートディフェンス
- 4on4 (ポジショニング)
- 4on4 (ヘッジ)
- 4on4 (ベースラインドライブの対応)

● 4on4 (ダブルチーム後の対応)

■ 5on5ハーフコートディフェンス

- 5on5 (ウイングへのダブルチーム)
- 5on5 (ローポストへのダブルチーム)
- 5on5 (ダブルチーム後の対応)
- まとめ



身長の小さいチームが大きいチームをなぎ倒す工夫が満載!

971-3 身長の小さいチームでも獲れるリバウンド術!

51min

バスケットボールというスポーツにおいて、中核をなす技術とも言っていりリバウンド。しかしながら身長の小さいチームにとっては、大きな課題でもあります。個人でのリバウンド技術に加え、チームでいかにリバウンドを取るかを学びます。

■ リバウンド

- 個人のリバウンドドリル
- 2on2リバウンド
- 3on3リバウンド
- 大型選手へのボックスアウト
- 4on4リバウンド
- まとめ

■ 5on5総合練習



全身を使ってオフェンスを追い詰める!