

KAZ PERFECT SKILL

超実戦1on1編

購入者特典

**1on1スキルを
加速させる
自己チェックシート
(10項目)**

1on1 スキルを加速させる 自己チェックシート(10項目)

1on1 スキルを高めるために、どんなことに気を付け、日々チャレンジをしていけばいいか、練習中何を意識して臨むべきか、その大切なポイントを、高校・大学で得点王 & 日米通算 13 年のプロキャリアを持つわたくし中川の経験に基づく考えをご説明します。

1 練習したスキルを全て使おうとしましたか？

「練習したことが試合で出来ない・・・」

これは、現場でよく頂くご相談です。

この問題を解決するには、たったの一つ。

「ただ、やるだけ！（Just Do It！）」

新しいスキルなどは実戦で使っていくことで活かしたスキルとして定着します。やるか・やらないかの話なのです。こればかりは意識の問題。

自分のプレーの幅、キャパを広げていくには、意識的に新しい技にチャレンジしていきましょう！

「今日もこのスキルにチャレンジするぞ！」

と明瞭な目的意識を持って、コートに臨みましょう。

ぜひ何度も意識できるよう、このチェックシートを有効活用して欲しいと思います。

2 シュートを積極的に打ちましたか？

「KAZ！シュートを打つんだ！」

考え過ぎなプレーをしていると、いつも NBA のトニー・ラングコーチがこの言葉をかけてきました。コートで良い流れを引き寄せるには、積極的にシュートを狙っていくことが大切です。

シュートを持っていることを見せれば、DFFも詰めてくるし、そこにカウンターを合わすことで、あなたの優位な間合いでの1対1駆け引きをしていくことが出来ます。

DFFが一番恐れているのは、シュートです。ぜひ積極的に狙っていきましょう。

3 相手に対して強い気持ちで勝負しに行きましたか？

1対1はなんだかんだで、気持ちの部分がかなり大きいです。

僕も試合で上手くパフォーマンスできたときは、気持ちの入り方が違ったように思います。

コートに立ったら、誰であろうと向かっていきましょう！

そのために普段から、メンタルを整えておくことが大切です。

目の前の相手をおそれず、アタックを仕掛けにいきましょう！身体をぶつけないいきましょう！

しっかり身体(ボディ)でボールをプロテクトしてれば、何も恐れる必要はありません。

「目の前の相手をやっつける！」

競技として臨む以上は、常にこの意識で。

それがあなたの成長を加速させます！

4 ボールをもらってまずリングを見ましたか？

リングを見ない選手はコワくありません。ただ横を見てパスを探している選手になってはダメです。「バスケットの基本は1on1」。DFFに3つの脅威（シュート・ドリブル・パス）をしっかり表現出来るよう、“The Box”の形でボールをもらったら常にリングに身体を向けましょう！

これはアメリカのバスケット指導では徹底して言われていることです。

バスケットはリングに向かって攻めていくものです。パスばかりを考えていてはダメです。

5 シュートヘジテーションを使いましたか？

DFF が恐れているのは、「シュート」です。

このスキルは 1on1 ムーブと組み合わせることで、かなり駆け引きを優位に進めることができます。

バスケットをプレーするならやらない理由がないぐらい必須のスキルであり、高めるべきマストな技術です。シュートヘジテーションの動きの精度は常に高める意識で練習してください。Chapter11 でお伝えした鏡の前で行うドリルがお勧めです。動きの細部をチェックし、そして対人駆け引きでガンガン使っていきましょう。

1on1 が前のめりになり過ぎるとなかなか抜けないことがあります、そんなときこそシュートヘジテーションで相手を釣りだすことを忘れないように。

「シュートヘジテーションを使いましたか？」

これは何度も問いかけてもらいたい質問ですね。

6 オフハンドを使って駆け引きしましたか？

本場アメリカのリアルを体感した僕の場合は、オフハンドは 1on1 における必須スキルだと感じています。

NBA 選手のしたたかなハンドワークで簡単に出し抜かれてしまいました。

ネクストレベルを目指すあなたには、是非習得して欲しいスキルです。

DFF からボールをプロテクトしたり、膝裏などホックすることでキレイに出し抜くことができます。

練習で 1on1 ムーブを仕掛けるときは、必ずオフハンドもセットで動いているか意識してください。

ずる賢い駆け引きを覚えることで、さらにあなたの 1on1 が加速します。

オフハンドを使えるかどうか、意識の問題です。是非ともこのチェックシートを何度も見返し、日々の練習でトライして欲しいと思います。

7 プレッシャーを受けてもドリブルを止めませんでしたか？

DFのプレッシャーに負けてボールをピックする（持ってしまう）状態は避けたいです。どれだけプレッシャーを掛けられても、根気強くボールキープできる耐力を身に付けて欲しいのです。

僕がアメリカの地で学んだことは、個の力でプレーをクリエイトすることの重要性です。

DFの圧力に負けて、プレーを放棄するのは望ましいことではありません。

“ボール持ちすぎ問題”とはまた別の話で、ここで言いたいのは、プレッシャーに打ち克つメンタリティを身に付けて欲しい、ということです。そうすれば、あなたのプレーヤーとしての立ち位置はさらに良いものとなるでしょう。

8 下がるというアイデアを実行しましたか？

『特典3：【動画】自分より大きな選手につかれたときの1on1の考え方！』でもお伝えしましたが、これは多くのプレーヤーが見落としがちな視点です。

下がる・リトリートする動きは、相手のプレッシャーをリリースでき、且つ優位な間合いを作ることができ、ビジョンも確保できます。

1on1で踏んづまりそうなときは、下がってスペースを確保しましょう！

これはフロアバランスの観点からも必要な考えなので、ぜひ意識してください。

9 ファウルオンを何回出来ましたか？

アメリカではどれだけファウルをもらえるかも、選手を図る重要な評価基準です。

ファウルをもらえるということは、それだけリムアタックを仕掛けているということです。シュート時にファウルをもらえれば、フリースローで2点をゲットできます。

相手をかかわそうとするだけでなく、相手に向かっていき、ファウルをゲットできる選手になりましょう。そこを目指していれば、コンタクトへの耐性も付いてきます。

バスケットはなんだかんだフィジカルなスポーツです。

ぜひあなたも積極的に身体をぶつけていける選手に！

10 トップスピードでハードにプレーしましたか？

「試合でシュートが決まらないんです。」

こういったご相談を良くいただきます。

この問題の解決策は、たった一つです。

普段の練習から、全力のトップスピードでリングにアタックを仕掛けて下さい。

試合は練習でやっていることしか起こりません。

普段の練習での準備、想定がそのまま試合に出るのです。

実戦の強度をカバーするドリルを真剣に行っていれば、試合で泡を吹くことはなくなります。

お勧めしたいのは、チーム練習や自主練などで、トップスピードから上に飛び上がり、爆発させるようなシュートフィニッシュのドリルを行うことです。

備えあれば憂いなしです。

練習から「プレーハード」していきましょう。

以上となります。

ぜひ 10 個のポイント意識しながら、日々のチャレンジを積み上げていってください。

このチェックシートがあなたの 1on1 スキル向上の一助となることを願っています。

また不明な点等があれば遠慮なくコンタクト下さいね。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました！

1on1 チェックシート(10項目)

年 月 日

- 練習したスキルをすべて使おうとしましたか？
- シュートを積極的に打ちましたか？
- 相手に対して強い気持ちで勝負しに行きましたか？
- ボールをもらってまずリングを見ましたか？
- シュートヘジテーションを使いましたか？
- オフハンドを使って駆け引きしましたか？
- プレッシャーを受けてもドリブルを止めませんでしたか？
- 下がるというアイデアを実行しましたか？
- ファウルオンを何回できましたか？
- トップスピードでハードにプレーしましたか？

チェックできた数→

/ 10