

# 東京2020オリンピック テクニカルレポート2021フィードバック

JBA技術委員会ユース育成部会

東京オリンピックが終わり、男女日本代表が世界の強豪国相手に戦った試合について、テクニカルハウス部会が詳細な分析を行い、テクニカルレポートとして技術委員会に提出しました。

この資料は、テクニカルレポートを踏まえて、育成年代の指導現場に対して提示する指針をまとめたものです。

日本のバスケットボールを世界水準に強化していく上でのPDCAサイクルの一環として、この資料を活用していきたいと考えています。



## 男子

局面	内容
オフェンス	トランジション回数の増加
	3ポイント試投数、成功率向上
	TO数の減少
ディフェンス	トランジションディフェンス
	スペイン戦後半ディフェンスインテンシティ

## 女子

局面	内容
オフェンス	3ポイント試投数成功数1位
	TO数の減少
	ピック&ロールPPP
ディフェンス	ディフェンスリバウンド
	3ポイントディフェンス

## 男子

局面	内容
オフェンス	ペイント内フィニッシュカ
	FT獲得率が低い
	オフェンスリバウンドが少ない
ディフェンス	ペイントディフェンス
	ディフェンス遂行力
	ディフェンスリバウンド

## 女子

局面	内容
オフェンス	ペイント内フィニッシュカ
	特定のPNRディフェンス対応
ディフェンス	トランジションディフェンス
	ペイント内ディフェンス
	TO誘発

## 男子

局面	内容
オフェンス	トランジション回数の増加
	3ポイント試投数、成功率向上
	TO数の減少
ディフェンス	トランジションディフェンス
	スペイン戦後半ディフェンスインテンシティ



## POINT

世界トップクラスのチームディフェンスに対して、  
トランジションオフenseにてディフェンスの準備ができてない状況で  
チャンスを取りきれることが、期待値の高いショットを増やす上で重要であるため

## WHY

リバウンド後、ドリブルボールプッシュができるプレイヤーの存在  
相手ターンオーバーからのブレイクが増加した  
失点後の速いスローイン、ボールプッシュを実践した

## 育成への提言

- ・ 育成年代から、トランジションの中でチャンスを見つける力、  
チャンスを活かしきる認知判断力、技術の向上を目指す
- ・ 全てのプレイヤーのドリブルプッシュする力を強化していく

## POINT

世界と戦う上で、サイズで劣る日本は3ポイントシュートの成功率を高めることが極めて重要であり、今大会は40%のFG%を目標とした  
→スペイン戦、スロベニア戦では40%を超えた

## WHY

ロバストシューティングへの取り組み  
シュート力の高い選手の選考と海外で活躍する選手たちのシュート力向上

## 育成への提言

- ・全ての選手が3ポイントを打つことに対する意識向上
- ・強度の高いディフェンスに対する慣れ
- ・期待値の考え方を周知
- ・トランジション局面での3ポイント成功率向上を目指す
- ・ロバストシューティングの高校、大学での取り込み
- ・U12/U15世代シューティングプロジェクト（ショットメカニズム）
- ・ナショナルシューティングテストの普及

## POINT

ワールドカップでは国際レベルのディフェンスに対してターンオーバーが多かったが、今大会では厳しいプレッシャーに対してシュートまで持っていくことができた。  
ターンオーバーをしてしまった場合も、その内容としてボールを運ぶ段階やエントリーでのTOという致命的なものではなかった

## WHY

4アウト1インをベースとしてスペーシングドリルに繰り返し取り組んだ  
アーリーオフenseの多用  
サイズ（身長）あるPGを起用  
ボールプッシュできる4, 5番ポジションの存在

## 育成への提言

- ・ スペーシング（オフボールプレーヤーの判断）ドリルの普及
- ・ サイズ（身長）あるPG、キープ力のあるPG
- ・ ボールプッシュできる（ドリブルでボールを運びエントリーできる）  
選手を増やす



## POINT

国際試合ではトランジションでディフェンスの準備の悪いところから効率の良いオフENSEを展開されてしまうため、相手のトランジションオフENSE（ファストブレイク）の回数を減らしたかった→実際に減らすことができた  
しかし、イージーレイアップされていることもあり課題は残った

## WHY

オフENSEリバウンドに行くことで、相手のトランジション割合を低下させることに繋がった  
ターンオーバー数の減少が不利なトランジションDFの減少につながった

## 育成への提言

- ・ オフENSEリバウンドに行く意識を向上させ、タグアップ（注）がトランジションディフェンスに繋がる事の理解を広める
- ・ トランジションディフェンス局面の練習課題意識向上
- ・ ターンオーバーとの関係性の意識向上

注：タグアップ：相手にボックスアウトさせるように全員がオフENSEリバウンドに行くコンセプト

## POINT

強度の高いプレッシャーディフェンスの遂行は世界のバスケットボールのスタンダードであり、日本もインテンシティの高いディフェンスを目指している

## WHY

国内合宿でのディフェンススタンダードの向上を目指した

## 育成への提言

- ・ハイインテンシティでプレーするという習慣作り  
→プレータイムをシェアすることで、高いインテンシティの実現と、多くの選手にプレー機会を創出できるというメリットがあることを伝える



## 女子

局面	内容
オフェンス	3ポイント試投数成功数1位
	TO数の減少
	ピック&ロールPPP
ディフェンス	ディフェンスリバウンド
	3ポイントディフェンス

## POINT

世界1位の結果であり目標値を40%以上としていた  
PPPの向上を目標として期待値を考慮しながらの3ポイント、ペイント内ショット（ロング2Pを極力打たないことを徹底した）

## WHY

全てのポジション選手の確率が高い  
広いスペーシング  
ペイント内決定率の低さを3ポイントで補うコンセプト

## 育成への提言

- ・全ての選手が3ポイントを打つことの意識向上
- ・広いスペーシングでプレーすること
- ・期待値の考え方を周知
- ・トランジション局面での3ポイント成功率向上
- ・ロバストシューティングの高校、大学での取り込み
- ・U12/U15世代シューティングプロジェクト（ショットメカニズム）
- ・ナショナルシューティングテストの普及す

## POINT

世界1位の結果であった

## WHY

PGによるプレーエントリー  
スペーシング  
速いペースのため相手がプレッシャーをかけにくい  
パストリルに毎日取り組んだ（合わせ、バックカット）  
ペイント内のバウンズパスの徹底

## 育成への提言

- ・速いペースのバスケットボールの価値を周知する（判断の速さ、スピードの中での技術の遂行力の向上が重要）
- ・キープ力のあるPGを育成する
- ・パス技術に対する意識の向上、ドリルの周知

POINT

PPP1.007はアメリカに次ぐ2位

WHY

5アウトスペーシング  
ドラッグスクリーンの活用、リクリエイトの活用  
効率の良い選手がハンドラーになっている  
結果として他の選手のショットチャンスを構築

育成への提言

- ・ 5アウトのスペーシングは育成年代でも有用
- ・ ピック & ロールに頼らない育成で育った選手がピック & ロールを使うことで成果が出ることの周知
- ・ ボールハンドラーになる選手がパスだけを向上させるのではなく、フィニッシュ力も向上させる
- ・ スクリナーになりうるビッグマンのアウトサイドショット力の向上

## POINT

74%という高い確率でディフェンスリバウンドを獲得した

## WHY

ヒットファーストの徹底

トランジションの速さと3P成功率から相手のオフェンスリバウンドへの参加を減らした

## 育成への提言

- ・ ヒットファースト、ステップスルーの技術習得
- ・ オフェンスリバウンドへの参加を促しディフェンスリバウンドへの意識向上を図る
- ・ ドリルでのリバウンド攻防の意識付け

## POINT

オーバーヘルプ（不要なヘルプ）をしないことで相手に3Pを打たれる数を減らした

## WHY

クローズアウトディフェンスの向上  
必要なヘルプと必要ではないヘルプの見極め

## 育成への提言

- ・ シュートへのチェックの意識向上
- ・ 必要なヘルプと必要ではないヘルプの見極めの習慣づけ



## 男子

局面	内容
オフェンス	ペイント内フィニッシュ力
	FT獲得率が低い
	オフェンスリバウンドが少ない
ディフェンス	ペイントディフェンス
	ディフェンス遂行力
	ディフェンスリバウンド



POINT

PNRにおけるボールハンドラーのフィニッシュ力  
スクリーナーのペイント内決定力が低かった

WHY

フィニッシュ局面の経験の少なさ  
過去の育成年代でのゾーンディフェンス多用→ペイント侵入機会の減少  
高くフィジカルなディフェンスに対する経験不足

育成  
への  
提言

- ・ フィニッシュ経験回数を増加させる
- ・ 練習中のショット練習時間を増やす意識付け
- ・ ディフェンスの対応別のフィニッシュ方法の整理
- ・ ペイント内での判断力の向上

## POINT

フリースロー獲得率は大会で最下位

## WHY

ペイント内侵入が少なくミドルショットが多かった  
フィニッシュ技術の未熟さ  
コンタクトを伴うフィニッシュ力不足

## 育成への提言

- ・ フィニッシュ局面の経験回数を増加させる
- ・ 練習中のショット練習時間を増やす意識付け
- ・ ディフェンスの対応別のフィニッシュ方法の整理
- ・ フィニッシュ局面におけるコンタクトの意識付け

## POINT

全体11位の結果  
獲得できていないがトランジションディフェンスにはプラス

## WHY

3人が参加するルール設定で取り組んだが、徹底するまでに至らなかった

## 育成への提言

- ・ オフェンスリバウンドの意識向上（押し込む意識も含め）
- ・ 両サイドのローポスト（ベースライン側には行かない）＋フリースローライン付近への位置取りの意識付け
- ・ 飛び込むためのポイントを知る
  - ①グッドオフェンス
  - ②キャッチ&ショット
  - ③ドリブルプルアップショット
- ・ トランジションディフェンスのスタートであることの理解を深める

## POINT

狙われたポストアップ（ポストフィード、ハイロー）  
PNRハンドラードライブ、スクリナーロール、ポップからドライブ  
がペイントエリアでの失点が多かったシチュエーション

## WHY

ポストアップの多さ＝ペイントパスフィードを減らすアウトサイドプレッシャーの徹底不足  
オフェンスリバウンドからのPUTTバックも多くやられた

## 育成への提言

- ・ コンタクトを厭わないポストファイトを育成年代から
- ・ ボディコンタクトを伴う1対1ディフェンス
- ・ ボールプレッシャーのスタンダードを高める
- ・ ディフェンスリバウンド力の向上

## POINT

2019WCより向上したが、五輪では最下位

## WHY

7つの要因（①ミス②努力不足③走り出し④アウトナンバー⑤レイアップ⑥ミスマッチ⑦不運）が指摘されている  
①②③が28本中16本

## 育成への提言

- ・ ①②③は改善可能
- ・ ヒットファースト、ステップスルーの技術習得
- ・ オフェンスリバウンドに行く意識（ルール導入）を向上させることで  
日常からディフェンスリバウンド意識の向上を図る



## 女子

局面	内容
オフェンス	ペイント内フィニッシュカ 特定のPNRディフェンス対応
ディフェンス	トランジションディフェンス ペイント内ディフェンス TO誘発

POINT

アメリカ戦、ナイジェリア戦で低かった

WHY

相手のビッグマンの影響大  
フィニッシュ経験の少なさ  
過去の育成年代でのゾーンディフェンス多用  
高くフィジカルなディフェンスに対する経験不足

育成への提言

- ・ リング近辺のフィニッシュスキル向上
- ・ 1ステップレイアップを含むディフェンスの対応別のフィニッシュ方法の整理と取り組み
- ・ 状況判断力の向上



## POINT

スイッチディフェンスと  
ジャム&アンダー（スクリナーを押し上げるディフェンス）  
を攻略できなかった

## WHY

190cmを超えるビッグマン相手にハンドラーが攻撃する機会が少ない  
スイッチやアンダーに対してドリブルプルアップショットができる選手が  
少ない

## 育成への提言

- ・ リング近辺のフィニッシュスキル向上
- ・ ビッグマンに対してのスマールの1対1スキル
- ・ スマールに対してのビッグの1対1スキル
- ・ ミスマッチを見つける意識付け
- ・ ミスマッチを攻めやすくするスペーシングの理解
- ・ ジャムに対してプルアップ3ポイントの期待値を上げていく
- ・ スイッチやジャム&アンダーをしにくくする攻撃方法の周知（ステップアップスクリーンの活用、スリップやゴーストスクリーンの活用）

## POINT

オフェンスリバウンドにどのぐらいいくべきか  
スイッチオフェンス後のミスマッチ状態

## WHY

オフェンスリバウンドに多くいくとセーフティの人数が減る  
スイッチされた事によるマッチアップのズレ

## 育成への提言

- ・ オフェンスリバウンドに行く意識
- ・ タグアップの実施
- ・ 何人オフェンスリバウンドに行くべきかの判断意識を持つ
- ・ トランジションディフェンス局面の練習課題への意識向上
- ・ ターンオーバーとの関係性の意識向上

## POINT

狙われたポストアップ  
ポストフィード、ハイロー、PNRハンドラードライブ、スクリナーロール、  
ポップからドライブ、をやられた

## WHY

サイズの小さい日本はインサイドをアタックされたこと  
ポストファイトの課題  
相手には世界トップレベルのビッグマンがいたこと

## 育成への提言

- ・コンタクトを厭わないポストファイト
- ・ボディコンタクトを伴う1対1ディフェンス
- ・周囲のヘルプ意識+3ポイントディフェンス

POINT

相手のTO%は7位  
ナイジェリア戦多数あったが、フランスアメリカ戦ではTO誘発できず

WHY

準備したプレスディフェンスをあまり使わなかった  
→相手のイージーレイアップや3ポイントを警戒

育成への提言

- ・ 短時間でのハイインテンシティの習慣
- ・ TO奪取率の意識（ギャンブルディフェンスを推奨するわけではない）



POINT

3×3ではコーチが指示できない  
選手の主体性が育成できる  
個人ファウルカウントがない

WHY

ルールによりそうせざるを得ない  
状況を選手主体で判断することが要求される

育成への提言

- ・ 5人制の基礎として、選手の主体性を育むツールとして3×3が利用できることを周知理解を広める
- ・ ゲームを読む習慣づけになる



## POINT

12秒以内のショットが必要  
個人ファウルが活用できる種目

## WHY

自己判断が求められる競技のため  
得点差、ファウル状況、シュート前のファウル活用が可能

## 育成への提言

- ・ 5人制の基礎としても、重要なツールとなるので練習にて活用する
- ・ 大会に出場して経験を積み、5人制との両立、3×3への取組を強化する

## POINT

外に出す方法=パス、ドリブル  
状況=失点後、リバウンド後、スティール

## WHY

速い展開が必要であるが、どれがどのような状況では適切なのかが明確ではない。

## 育成への提言

- ・ 状況別で何が最適解かを整理し、周知する



## POINT

2Pシュートの確率は男女共1位だったが、打つ本数が少なかった  
(女子は下から2番目)

## WHY

相手が日本の2点を止めに来たことに対して対応ができず。  
2点を打ちに行くための対応策がまだできていない。

## 育成への提言

- ・ 勝つためには期待値の高い2Pを有効活用したい
- ・ 期待値という考え方は5人制でも活かすことができる