

東京オリンピック

日本バスケットボールチームの選手強化および対戦スコアの実態報告と、その検討について

(そのI)

吉井四郎

(1) 選手強化および対戦スコア検討の意義

オリンピックローマ大会後、昭和36年4月日本バスケットボール協会では、新しい理事による理事会が発足し、いよいよ東京大会の準備にとりかゝることになった。

私は、こゝで選手強化の責任者になることを命ぜられた。

前回のオリンピックは、日本代表チームは、森沢監督・前田コーチというスタッフで臨んだが、今度の大会には、個人的な理由と、協会内部の事情で選手強化の面は担当されず、他の面に活躍されることになった。

選手強化の責任者になった私には、過去において、世界的な国際ゲームで、プレーしたり、指導したり、又は観戦したりという経験がなかったので、オリンピックチームに対する強化計画を立案するにあたっての具体的な資料は何も持っていなかった。

それ故に、選手の強化計画を立案するにあたっては、それがいゝのか、或は、それでいゝのかは別問題として、たまたま、前田コーチが持参した、ローマ大会の対戦スコアを検討することおよび、オリンピック大会体験者の報告談を聞くことから、日本チームの世界的な国際ゲームに於ける様相を推察し、それを基礎にして強化方針をたてざるを得なかったのである。

最初、その当時の私には、このようにして強化計画を立てざるを得なかったということは今後の選手強化の実際面において大きなハンデになるであろうと感じていたが、東京大会が終了した今日になってこのことを考えて見ると、私に世界的な国際ゲーム見聞の体験がなかったということは、むしろ私をして、「めくら蛇におじず」的な勇気であったかも知れないが、この大役を引き受けることの決心をさせた一つの有力な原因となったものであり、又ローマ大会の強列な主観的印象にまどわされることなく比較的ゲームの真の姿をつかまえることが出来たのではないかと考えられるのである。

勿論、対戦スコアの検討から得られる結論は、それを得る迄に多くの推察が行われ、又、ゲームにはスコアされないものもあるという点で、これのみで充分であるとは言えないのであるが、その反面数字は正直であるが故に、それは主観的な印象の裏付けをし、又はそれを是正するものとなり、強化計画立案に当っては是非とも詳細にわたって検討する必要があるのである。

次のオリンピック、メキシコ大会には、誰が日本チームのコーチとして出場するかわからないが、それが誰であれ、前回の大会が東京に於いて開催されたが故に、多かれ少かれ日本チームの世界的な国際ゲームに於けるプレー振りを実際に見聞することが出来た人に違いない。

この点に於いて、今度コーチになる人は私よりはよりよい条件から出発出来る人であると云い得るのであるが、前大会のコーチとして老婆心ながら云いたいことは、その人が日本チームの実際のゲームの様相を自分の目で見て感じたことは勿論大切にしなければならないが、その上に、その対戦スコアを検討することから、客観的に日本のチームの実態を把握して貰いたいということである。

この意味から、前大会のコーチであったが故に、選手強化および対戦スコアの資料を最も豊富に持っている私は、次の大会のコーチの選手強化計画立案の資料を提供するという意味に於いて、東京大会迄の選手強化の実態と、その対戦スコアのすべてを発表する義務を感

ずると共に、私個人としては3年間やって来た強化練習のしめくくりをつけるという意味に於いて、その成果を報告したいと思うのである。

以上の理由から、この小論文を書くことになったので、こゝに於いては、選手強化の実態と、対戦スコアの資料を提供することを主にし、その資料が何を物語るものであるかということについては、各自各個に読みとって貰うことを原則とするが参考までにそれ等についての私見をも述べて見たいと思う。

(2) 選手強化の実態と、その検討

3年間のナショナルチームの強化練習は東京大会を迎えるにあたって立案された強化方針にしたがって実施されたものである。その強化方針とは一言にして云えば

(I) ティームの大型化

大型選手のコンバートと、大型新人の育成。

(II) 反撃を喰わないプレスデフェンス法の研究と習得。

(III) 相手の長いリーチに対しても、よりよい野投成功率をあげ得る攻撃法の研究と習得。

(IV) 基礎体力の増強と、技術の熟練。

ということであった。

大会を終えてから3年間の練習を反省して見ると、その強化練習の大部分の時間と精力は、(II)と(III)のよりよい方法を求めての試行錯誤的努力に費やされ、これらの努力が、アメリカコーチ、ビート・ニューエル氏等の援助により、(II)については、東京大会迄に漸くマスターする迄に到達し、(III)については、漸く問題は解決し得たが、それをマスターするには、問題解決の時機が遅過ぎたために大した実効を現わし得ないでしまったというのが実情であった。

この(II)と(III)の試行錯誤的努力の過程及びどのように解決したかについては、既に「東京オリンピック報告書」に報告してあるのでこゝでは省略することとし、これらの努力の成果が、対戦スコアのうえにどのように、どの程度現われたかについては(そのII)の

(3) 対戦スコアの実態とその検討という項目に於いて研究することにする。

(I) および (IV) については、結論的に云うならば、(I) については、たまたま、ポジションのコンバート成功の可能性の充分あった既成選手と、素質充分の大型新人を得ることが出来たために9分通りは成功し、(IV) の基礎体力増強については、その必要性は充分認めながらも又技術の熟練については、多くの選手がその限界に近い選手達（日本に於ける一流選手で経験年数も長い）であったとしても、なお相当の熟練による上達の余地が残されていることがわかりながらも、3年間の練習の大部分が、新人選手の育成練習と、対大型チームに

(附表第1表) 各国身長と

ロ マ 大 会									
国	名	身長 順位	成績 順位	平均 身長	最高	最低	克服し得た順 位と身長差		
				cm	cm	cm	cm		
ア	メ	1	1	196.0	211	177	0		
ソ	連	2	2	195.0	218	180	0		
イ	タ	3	4	191.9	204	185	-1	-0.4	
ハ	ン	4	9	191.5	202	178	-5	-3.2	
フ	ラ	5	10	190.9	204	180	-5	-2.7	
チ	エ	6	5	190.0	204	177	+1	+0.9	
ブ	ル	7	16	188.7	201	179	-9	-9.2	
プ	エ	8	13	188.4	200	175	-5	-2.9	
メ	キ	9	12	188.3	202	170	-3	-2.1	
ユ	ー	10	6	188.2	210	176	+4	+1.8	
ホ	ー	11	7	187.0	198	180	+4	+1.7	
ブ	ラ	12	3	186.2	200	176	+8	+5.7	
ウ	ル	13	8	185.5	191	180	+5	+2.9	
ス	ベ	14	14	183.0	195	168	0		
フ	イ	15	11	181.3	193	169	+4	+5.7	
日	本	16	15	179.5	195	170	+1	+1.8	
平	均			188.2	201.8	176.2			

(備考、ブルガリヤは途中棄権の爲め 18 位となる)

対する戦法の習得練習に費やされ、これらの面に多くの時間と精力を注ぎ得ずして、大した効果を挙げ得なかったというのが実状であった。

これら (I) および (IV) に関する強化練習の実態とその成果については、(A)「大型化について」(B)「基礎体力増強トレーニングについて」(C)「技術の熟練について」の3つの項目に分けて報告し、検討したいと思う。

(A) 大型化について

バスケットボールに於いては、チームの大型化ということは、現

試合成績比較検討表

東 京 大 会									
国	名	身長 順位	成績 順位	平均 身長	最高	最低	克服し得た順 位と身長差		
				cm	cm	cm	cm		
ア	メ	リ	カ	1	1	196.7	213	178	0
ソ			連	2	2	194.0	218	176	0
イ	タ	リ	-	3	5	193.4	206	184	-2 -1.07
ユ	ー	ゴ	ス	4	7	192.6	210	177	-3 -1.7
オ	ー	ス	ト	5	9	192.3	204	178	-5 -1.58
ベ			ル	6	15	191.6	206	180	-9 -7.93
ハ	ン	ガ	リ	7	13	190.9	202	179	-6 -2.9
ポ	ー	ラ	ン	9	6	190.7	204	180	+3 +0.85
フ	イ	ン	ラ	9	11	190.7	202	181	-2 -0.9
カ			ナ	9	14	190.7	200	175	-5 -6.23
ブ	ラ	ジ	ル	11	3	189.8	202	176	+8 +4.25
メ	キ	シ	コ	12	12	188.5	204	174	0
ブ	エ	ル	ト	13	4	188.0	203	175	+9 +4.6
ウ	ル	グ	ア	14	8	184.5	191	177	+6 +6.23
日			本	15	10	183.6	196	168	+5 +7.08
韓			国	16	16	183.3	192	175	0
平	均					190.08	204	177	
前	大	会	と			+1.88	+2.2	+0.8	(+) (-)

在何処の国のチームにとっても重要な強化目標となっているものである。

ましてや、小型人種たる日本に於いては、特にローマ大会の体験から、チームの大型化の成功なくしては勝利なしと断じ、選手強化の第1目標として挙げたのである。

附表第1表は、ローマ及東京大会に於ける参加チームの平均身長と試合成績順位を示したものである。

この表の検討から知り得ることは、

① ローマ大会コーチ前田氏は、身長差がそのまま成績順位になるということをその報告書に於いて述べているが、この表だけから見れば、チームの平均身長と、成績順位との間には相当大巾な、然も数多くの差異があることが発見されるのである。即ち身長順位と、成績順位に於いては、相関関係が余り認められないのである。然し、よりよい成績を得るために克服し得た身長差を検討して見ると、いずれも極く僅かの差であって、多くは、2 cm～3 cm 程度のものであり、ローマ大会に於いては、ブラジル及フィリッピンが共に 5.7 cm の身長差を克服し得たこと、東京大会に於いては、日本が 7.08 cm、ウルグァイ 6.23 cm、プエルト・リコ 4.6 cm、ブラジル 4.23 cm の身長差を克服し得たこと等が目を引き程度である。この事は、身長差がそのまま成績順位になるとは云い得ないが、前田コーチの云われる如く、身長差が勝敗を左右する重大なる要素たることは間違いのない事実なのである。

② 僅か4年間の間ではあるが、全参加チームの平均身長に於いて 1.88 cm、最高身長に於いて、2.2 cm より大きくなったということは、全てのチームがより大型チームの編成を考えている明瞭なる証査であるが、最低身長に於いては、僅かに 0.8 cm しかより大きくなっていないということは、チーム編成に当って、より大型プレーヤーをとということと同様に、チーム構成メンバーのバランスということが考えられていることを示しているものと思われる。

最低身長 184 cm のイタリー、181 cm のフィンランドが日本に負

(附表第2表) 両大会出場国チームの身長大型化検討表

	平均身長			最高身長			最低身長			試合成績順位		
	ローマ	東京	(+)(-)	ローマ	東京	(+)(-)	ローマ	東京	(+)(-)	ローマ	東京	(+)(-)
アメリカ	196.0	196.7	+0.7	211	213	+2	177	178	+1	1	1	0
ソ連	195.0	194.0	-1	218	218	0	180	176	-4	2	2	0
ブラジル	186.2	189.8	+3.2	200	202	+2	176	176	0	3	3	0
イタリア	191.9	193.4	+1.5	204	206	+2	185	184	-1	4	5	-1
プエルトリコ	188.4	188.0	-0.4	200	204	+4	175	175	0	13	4	+9
ポーランド	187.0	190.7	+3.7	198	204	+6	180	180	0	7	6	-1
ユーゴスラビヤ	188.2	192.6	+4.4	210	210	0	176	177	+1	6	7	-1
ウルグアイ	185.5	184.5	-1	191	191	0	180	175	-5	8	8	0
メキシコ	188.3	188.5	+0.2	202	204	+2	170	174	+4	12	12	0
ハンガリー	191.5	190.9	-0.6	202	202	0	178	179	+1	9	13	-4
日本	179.5	183.6	+4.1	195	196	+1	170	168	-2	15	10	+5
(+)のチーム数			7			7			4			2
(+)の平均			2.55			2.9			1.75			+14
(-)のチーム数			4			0			4			4
(-)の平均			0.75						-3.0			-7
平均			+1.35			+1.72			-0.45			+0.63

東京オリンピック日本バスケットボールチームの選手強化および対戦スコアの実態報告と、その検討について

けたのは、このチーム構成メンバーのバランスに於いて欠けていたことが大きな原因をなしていたように見受けられた。

③ 熊本大学古川氏の研究によれば、チームの平均身長と成績順位との相関係数には有意性が認められないが、主力メンバーの5人の平均身長にはやや有意性が認められ、5人の中の長身者3人の平均身長に於いては明瞭にその成績と相関関係があるとのことである。この事は、チームの平均身長が同じであってもそのメンバーの構成の仕方によって相当大きな戦力の差が出来ることを物語っているものである。

附表第2表は、両大会に共に出場した11ヶ国のチームが、この4年間にどれだけより大型化したかの検討表である。

この表の検討から知り得ることは、

① ローマ・東京両大会に共に出場し得たチームは、11チームあり、それ等のチームの戦績は、プエルト・リコ、日本、ハンガリーを除いては、殆んど同程度の戦績を挙げている。この事は、前記3ヶ国には、プエルト・リコには優秀なアメリカ人のコーチがついていたこと、日本は主催国であったこと、ハンガリーは、選手が殆んどオールドタイマーの選手であった事など、戦績を左右する明瞭な原因があったと考えられるのであるが、総体的に見れば、他の多くのチームが殆んど安定した力を発揮し、極く僅かではあるが(+0.63位)よりよい成績を挙げ得たということは、前大会の体験が、自分の実力を確実に発揮するという面で、ある程度の影響力があったものと考えられる。

② すべてのチームがより大型化をねらっているということは、平均して、1.35cm大型化したことに現われているが、極く僅かではあるが(平均0.75cm)より小型化したチームが4ヶ国もあったということは、チーム編成に当って、大型化と同様に、構成メンバーのバランスということが重要な方針になることを物語っているのである。

③ 両大会出場チームは、平均1.35cm大型化したのに対し、東

京大会に参加した 16 チームの平均が 1.88 cm 大型化したということは、新進のチームが、オリンピック大会に出場出来るためには、少くとも世界的な大型化の趨勢以上により大型のチームを作ることが必要であることを暗示してはいないであろうか、ローマ大会のみに出場した 5 チームの平均身長は、186.7 cm であったのに対し、新たに東京大会に出場して来た 5 ケ国の平均身長は、189.7 cm で、3 cm もより大型化しているのである。

④ 大型化の方針は、最高身長者に於いて最も明瞭に現われている。即ち 11 ケ国中 7 ケ国がより大型化し、他の 4 ケ国に於いては変化なく、より小型化したのは 1 ケ国もないのである。この事は、大型選手は、それが使いものになりさえすれば選手に選ばれる傾向があるが、4 ケ国に変化がなかったということは、如何に大型人種の欧米の国々でも、200 cm 以上の優秀な選手は仲々育成出来難いことを物語っているように思われる。変化のなかった 4 ケ国の最高身長者は、新しい長身プレイヤーが育成出来なかったがために、恐らくローマ大会に於ける最高身長者が引き続いて出場したものである。

⑤ チームの最低身長者に於いては、必ずしも大型化の傾向は見られず、極く僅かではあるが、平均して見ればより小型化している(-0.45 cm) ことに着眼させられる。この事実は、チーム中の小型プレイヤーは、身体の大きさというよりは、彼等のもつ特技の優秀性や特異性なりが主として選抜の理由になるからと思われる。又ローマ大会と同じ最低身長者が 3 ケ国あったということは、この 3 名の選手は恐らくローマ大会に引き続いて出場してるものと想像され、長身の優秀な選手の育成が困難であると同様に、特異な能力のある小型選手も仲々得難い存在であることを物語っているように思われる。

⑥ 以上 2 表の検討から推論すれば、チームの大型化の最も多ましい型は、大型・小型プレイヤーの平均的大型化であるというよりは、大型選手のより大型化することによるチーム平均の大型化であるということであり、チームの最大型プレイヤーのスケールの大きさが、そのチームの大型化の限界をほぼ決定するということである。

(附表第3表) 東京大会に於ける各国平均身長体重体格指数と試合成績検討表

成績順位	国名	平均身長 cm	平均体重 kg	肥瘦係数 (体重) (身長)	①身長		②体重		③肥瘦係数	
					順位	(+) (-)	順位	(+) (-)	順位	(+) (-)
1	アメリカ	196.7	93.0	47.3	1	0	1	0	2	+1
2	ソ連	194.0	92.7	47.7	2	0	2	0	1	-1
3	ブラジル	189.8	86.0	45.3	11	+8	8	+5	7	+4
4	プエルトリコ	188.0	82.1	44.22	13	+9	12	+8	12	+8
5	イタリア	193.4	89.7	46.3	3	-2	4	-1	5	0
6	ポーランド	190.7	84.4	44.25	(9)	+3	10	+4	11	+5
7	ユーゴスラビヤ	192.6	90.7	47.0	4	-3	3	-4	3	-4
8	ウルグアイ	184.5	86.1	46.6	14	+6	7	-1	4	-4
9	オーストラリア	192.3	82.7	43.0	5	-4	11	+2	13	+4
10	日本	183.6	74.8	40.7	15	+5	16	+6	16	+6
11	フィンランド	190.7	81.3	42.6	(9)	-2	14	+3	14	+3
12	メキシコ	188.5	77.5	41.1	12	0	15	+3	15	+3
13	ハンガリー	190.9	86.7	45.4	7	-6	5	-8	6	-7
14	カナダ	190.7	84.7	44.4	(9)	-5	9	-5	10	-4
15	ベルギー	191.6	86.3	45.0	6	-9	6	-9	8	-7
16	韓国	183.3	82.0	44.7	16	0	13	-3	9	-7
	平均	190.08	85.04	44.72		±31		±31		±34

附表第3表は 身長・体重および、肥瘦係数（比体重）が試合成績にどの程度影響するかの検討表である。

この検討表から知り得ることは、

① 身長、体重および肥瘦係数の勝敗への影響は、殆んど同じということである。即ち、平均体重に於いては、その相関係数に有意性が認められないとしても、主力選手にはそれが認められ、主力選手の3大型プレイヤーについては明瞭にその相関々係が認められるのである。

② 然しこゝで注目しなければならないのは、ウルグアイ、オーストラリア、フィンランドの3ヶ国の資料についてである。

即ち、ウルグアイは、身長に於いては 14 位にありながら、体重に於いては7位にあったということ、この事は、同チームの技術の優

秀さもさることながら、彼等のもつ体重がよく第8位獲得に影響がなかったとは云えないのである。

これに反して、オーストラリア、フィンランドは、身長に於いては、それ相当の成績を挙げ得るために充分なものをもちながら、体重に於いて劣っていたことが、彼等のもつ技術を相当にマイナスしていたということである。

このことは、選手の体重そのものも身長と同様に勝敗を決する重大なる要素たることを示すものであって、大型化ということは、身長のみを意味するものではなく、その体重をも合せ考えなければ、真の大型化にはなり得ないということを物語っているものである。

附表第4表は、ベルリンオリンピック大会より、今日に至る迄の、主なる国際ゲームに於ける日本チームの大型化の経過を示したものである。(古い時代のチームについてはその資料入手困難のものがあ、若干私の推測によるものもある。)

この表から知り得ることは、

① チームには僅かに大型化の傾向が見られるが必ずしも、常により大型になっているとは限らない。この事実は、過去の多くの国際ゲームが、アジア地区内の国々とのゲームであったことから、その必要性をそれ程痛切に感じなかったこと、代表チームの編成が、たまたま、その当時の優秀選手をピックアップして編成され、特に大型選手の育成強化の為めの時間的余裕がなかったためと思われる。

② チームの大型化をねらって編成したナショナルチームの平均身長は、3年間で僅か、2.4 cm しか大型化していない。しかし、ナショナルチーム編成前迄の代表チームは、すべて主力選手の平均身長は、チーム平均より、より大型であったのに対し、このチーム編成後の1~2年は、主力選手の平均身長は、チーム平均より、より小型であったことが目につくのである。この事は、ナショナルチームの編成に当っては、大型プレイヤーの育成ということが企図されていたことを物語るものである。

③ 主力選手の平均身長が、チームの平均身長より、より大型化

(附表第4表) 日本代表ティー

年 度	大 会 名	ティーム平均	前ティームとの(+)(-)
昭和11年	ベルリンオリンピック大会	177.0cm	
昭和25年	ハワイティームとの親善大会	175.2	-1.8cm
昭和25年	第1回アジア大会	175.7	+0.5
昭和29年	第2回アジア大会	180.5	+4.8
昭和31年	メルボルンオリンピック大会	179.7	-0.8
昭和33年	第3回アジア大会	178.4	-1.3
昭和35年	第1回アジア選手権大会	178.8	+0.4
昭和35年	ローマオリンピック大会	179.5	+0.7
昭和36年	ソフィヤ市ユニバシールド大会	178.3	-1.2
昭和37年	ナショナルティーム(16名)	181.0	
昭和37年	第4回アジア大会	180.2	+1.9
昭和38年	ナショナルティーム(18名)	182.5	+1.5
昭和38年	第4回世界選手権大会	183.3	+3.1
昭和38年	駐留米軍トーナメント	(38年度ナショ ナルティーム)	()
昭和39年	ナショナルティーム(14名)	183.4	+0.9
昭和39年	東京オリンピック大会	183.6	+0.3
昭和40年	ナショナルティーム(22名)	189.4	(+6.0)
昭和40年	ブダペスト市ユニバシールド大会(?)	185.3	+1.7

したということは、大型選手の育成がある程度成功したことを物語るものであり、オリンピック大会後の40年度のナショナルティーム平均が、前年度に比し6cmも大型化し得たということは、既に日本の主力選手は、過去の既成の選手から、同ティームに於いて育成された選手達に移行しつつあることを意味しているものである。ナショナルティームに於ける大型化の努力は、漸く、東京大会に或る程度間に合ったが、この努力の成果が本当に現われるのは、今後の国際ゲームに於いてであると考えられるのである。

④ 昭和29年の第2回アジア大会には、その当時に於いては画期的な、主力選手183.0cmというティームが編成された。又、昭和38

ムの大型化の過程検討表

主 力 選 手	主力選手 平均身長	前チームとの (+)(-)
鹿子木, 松井, 横山, 宗像, 前田(中井)	177.0cm (179.8)	
八谷, 高橋, 岩尾, 池田, 関口	177.2	+0.2cm
八谷, 高橋, 岩尾, 池田, 松岡	177.6	+0.4
斎藤, 紺野, 杉山, 新井(利一), 東海林	(178.6)	+1.0
糸山, 木下, 荒井, 斎藤(茂氏), 長嶋	183.0	+6.6
糸山, 斎藤, 今泉, 杉山, 東海林(紺野)	(181.4)	-1.6
	181.4	
糸山, 斎藤, 今泉, 杉山, 東海林	181.4	0
糸山, 斎藤, 今泉, 杉山, 東海林	181.4	0
糸山, 斎藤, 今泉, 杉山, 東海林	181.4	0
兼田, 増田, 若林, 大島, 桑原	179.8	-1.6
中村, 増田, 若林, 大島, 奈良	179.8	0
中村, 諸山, 増田, 若林, 志賀	182.5	+2.7
角田, 小玉, 中村, 諸山, 増田	189.8	+7.3
角田(小玉), 中村, 諸山, 増田, 奈良	185.8	-4.0
?	?186.4	+0.6

年 12 月の米駐留軍トーナメントには、主力選手 189.8 cm というチームが編成された。このようなチームが編成されたということはその当時に於ける種々の事情があったのであるが、このメンバーが、決して、その当時に於ける最強チームではなかったということだけは間違いない。

⑤ 世界各国の大型化の実績は、4 年間で約 2 cm 程度と見なければならぬ。日本が少くともこの世界的傾向におくれないためには、4 年後迄にはチーム平均、185.6 cm 主力平均 187.8 cm 以上のチームを編成しなければならない。

昭和 40 年度のナショナル・チームの平均が 189.4 cm であり、今

夏参加したユニバシアード大会の主力選手平均が 186.4 cm であることを考えれば以上の事は決して不可能な事ではなくメキシコ大会には、チーム平均 188 cm, 主力平均 190 cm になることもナショナル・チームが存続する限り決して不可能ではないと私は信ずるのである。

⑥ 主力選手平均 190 cm のチームを編成することは近い将来に於いて必ず実現すると思われるが、このチームが、日本の最強チームであるためには、その構成メンバーのバランスを考えなければならない。即ち、190 cm の選手を 5 人集めたからとて決して最強のチームが出来るわけではないのである。

この点から日本の現状を考えて見ると、この事に成功する為めには、200 cm クラスの超大型選手の発見育成に成功するか、現有の 195 cm クラスの選手が同時に 3 名程度プレー出来るように育成強化することに成功する必要がある。この意味から、超大型選手の育成強化こそ、日本チームの大型化に於ける目下の急務であると断ぜざるを得ないのである。

(B) 基礎体力増強トレーニングについて

チームの大型化については、既述のように、角田、小玉両君の同時出場という我々コーチの画いた夢のベストメンバーは終いに成功しなかったが、我々が得ることの出来た素材を考えれば、先は 9 分通りは成功したと考えられるのである。

しかし、このようにチームの大型化がほぼ成功したとしても、その大型化がそれに比例して戦力化し得たかということについては尚検討せねばならない問題が多々ある。

その 1 つは体重であり、筋力及運動能力等即ち選手の基礎体力についてである。

体重が如何にゲームの勝敗に大きな影響があるかは、附表第 3 表に於いて既に検討したが、体重があることがプレーの上に有利であるばかりではなく、比体重が（体型が同じくてより体重がある）大きいということがその人の筋力及び、運動能力に密接な関係があることを思

(附表第5表) 基礎体力増強実施表

昭和37年度			昭和38年度		
期 日	行 事	実施事項及方法	期 日	行 事	実施事項及方法
3月10日～ 23日	第1次候補強化合宿	補強体操, 毎練習後	1月21日～ 31	第1次候補強化合宿	補強体操 Warm up の中に含めて毎日練習
3月19日	第1次候補選手	慈恵医大に於いて筋力テスト	2月4日～ 3月1日	第1次候補通 い練習	Circuite Training 練習後, 各選手は隔日に実施その詳細については(附表第7表)
4月1日～ 14日	ナショナル・ ティーム通 ひ練習	静的筋力トレーニング法 窪田氏の指導を受け毎練習後約 15分～20分	3月5日～ 3月24日	第1次候補選 手合宿練習	Circuite Training 実施要領は前に同じ 補強体操 Conditioning Drill 練習前の Warm up に補強体操 を必要に応じて Conditioning Drill として, 主として, 全身 持久性の Traing を実施した。
4月16日～ 5月6日	強化合宿	㊶Weight, Interval Train- ing. ㊷Circuite, Repitation Traing 石河氏の処方により, 毎日午前 中の練習は基礎体力増強練習とし ㊶と㊷を隔日に実施した約1 時間半, この練習の詳細につい ては(附表第6表参照)	これ以降	世界選手権大 会 通い合宿練習 東京国際スポ ーツ大会 駐留軍トーナ メント	アメリカコーチ Pete Newell 氏は基礎体力増強のための特別 の Training に練習時間を割く ことを余り好まなかった。
5月14日～ 7月29日	合宿又は通ひ 練習	Weight Training 選手を㊶㊷班の2ヶ班に分け, 練習終了後, 一ヶ班が練習す る。選手は隔日に練習すること になる。約30分間。			
8月6日～ 11月19日	アジア大会及 強化練習	補強体操 Warm up の中に含めて毎日実施			39年度に入ってからでは, 補強体操及 Conditioning Drill 以外には, 基礎体力増強のための特別のトレーニングはしな かった。

東京オリンピック日本バスケケットボールチームの選手強化および対戦スコアの実態報告と, その検討について

えば、日本のそれが東京大会に於いては最劣勢であったということについては今後大いに考えなければならない問題である。

選手の基礎体力の増強の重要性については我々コーチは充分認識し、選手強化対策本部の指導を受けて、その為めのトレーニングは或る程度実施し、実施したものについては、それ相当の成果を挙げ得たのであるが、運動能力の発達には長期間の継続的訓練が必要であること、筋力の発達については比較的短日時の訓練で明瞭な成果を挙げ得るとしても、その発達が彼等の技術の上達にどの程度影響があるものかということについては、私達では解明し得なかつたし、スポーツ科学研究委員会に於いても解明してはくれなかつたこと、および、チームの大型化の為に旧大型選手の強化という方針から、新大型選手の育成という方針に切り換えざるを得なかつた事情から、この面に於けるトレーニングに余り多くの時間を割け得なかつたのが実情であった。

以上のような理由で、基礎体力増強のみを目指してのトレーニングは総体的に見れば極く僅かしか実施出来なかつたのであるが、それが専門家の指導に基づいて実施されたものであるが故に、例えその資料に僅かであるとしても、その資料の検討から、バスケットボールプレイヤーの基礎体力増強トレーニングが如何にあらねばならぬかを物語る幾つかの問題だけは知ることが出来たのである。

附表第5表は 昭和 37, 38 年度に基礎体力増強を目標として実施したトレーニングの一覧表である。

(a) 昭和 37 年 4 月～5 月に実施した、トレーニングの内容と、その成果について

この期間は、ナショナル・チームが編成され、練習を開始した最初の期間でもあったので、最も計画的に、重点的に基礎体力増強のトレーニングを実施したので、この間に実施したトレーニングの内容と方法及、その成果についての検討は、今後バスケットボール選手の基礎体力増強トレーニング法のあり方について多くの参考資料が得られるものと思われる。

(I) 実施したトレーニングの内容

ナショナル・チームが編成されてから、我々コーチは、基礎体力増強トレーニングを如何ようにして、どの程度実施するかということについて討論し、ウエイトリフテング協会の窪田氏より、静的筋力トレーニング法の指導を受けたりしたが、結局この期間には、東大医学部の、石河利寛氏の処方によるトレーニング法を、そのまま実施してみることに決定した。

石河氏が、バスケットボール選手の体力増強トレーニング法として処方してくれたものは次のようなものであった。

④ サークット・トレーニング

標準サーキットを行なう。3セット1ヶ月に1回最高能力をテストし、負荷をかえる。

⑤₁ インターバル、ランニング

急走 200 m ~ 34 秒 (100 m = 17 秒) } 150 秒
 緩走 400 m ~ 116 秒 (100 m = 29 秒)

5セットから始めて、毎週1セット宛増加、10セットまで

⑤₂ コートの横をなるべく速く10往復(300 m)タイムを計ること、セット毎に3~5分休息、3セットから始めて、2週に1回ふやし、6セットまで

⑥ ウエイト・トレーニング

種目名	姿勢	用具	負荷	回数	セット数
1. カール	立	バーベル	60%	8~12	2
2. ラテラル・レーズ	立	ダンベル	60%	8~12	1
3. フォワード・レーズ	立	ダンベル	60%	8~12	1
4. スクワット	立	バーベル	60%	8~12	2
5. プルオーバー	臥	バーベル	50%	8~12	2
6. ベンチプレス	臥	バーベル	60%	8~12	2
7. リストカース	座	ダンベル	60%	10	2
8. スクワットジャンプ	立	バーベル プレート	10kg ~20 kg	15~20	2

毎週 1 回宛回数をふやす。1 月 1 回最高能力をためす。軽い負荷でウォーミングアップする。

① 種目の組み方

$\frac{\text{週 3 回(A), (B)}_1}{\text{週 3 回(C), (B)}_2}$ または $\frac{\text{週 3 回(C), (B)}_1}{\text{週 3 回(A), (B)}_2}$

(II) 実施の実際

① 4 月 16 日より 5 月 6 日の合宿練習期間中

$\frac{\text{週 3 回(A), (B)}_2}{\text{週 3 回(C), (B)}_1}$ の組合せで実施した。

② (A), (B)₁ は指示された通りに実施した。(B)₂ の全力疾走トレーニングは、主としてトラックで、300 m 全力疾走トレーニングを実施した。

③ (C) は指示された種目は、すべて実施したが、各人に対する負荷については、用具が選手数に比して少なかったために、一つの種目に、負荷の違ふ 2~3 種類のバーベル又はダーベルを用意して、10 回前後連続出来るものを各選手毎に選ばせて実施した。選手は指示された以外の種目も喜んで実施したが、実施回数も多くは 20~30 回程度であったので、負荷が各人にとって少し軽過ぎたかも知れない。

(III) 実施の成果について

附表第 6 表(A)(B)は、サーキット・トレーニングの、第 6 表(C)(D)は、300 m 全力疾走トレーニングの成果を示す表である。

ウエイト・トレーニングについては、各人の最高能力テストは、技術が未熟であると身体障害を起す危険性があるとのことで、テストを実施しなかった。それ故にその成果についての直接的な資料は得られなかったが、筋力測定に依って間接的にその成果を推測することが出来た。

インターバルランニングについては、石河氏の処方通りの通り実施したが、処方通りのペースで 5 セット計 3000 m 走ることは、選手全員にとって、極わめて楽なトレーニングであった。5 セットから始めて 10

(附表第6表) ㊤ サーキット・トレーニングの成果

4 月 17 日	最高	最低	平均	5 月 5 日			(+)(-)
				最高	最低	平均	
1. いすののぼりをり	42	31	35.3	48	33	42.3	+7.0
2. バーピーテスト	38	30	34.4	48	28	38.6	+4.4
3. とび上り引き上げ	39	19	33.5	40	28	36.2	+2.7
4. 胸をこし	78	61	68.4	115	67	92.4	+24.0
5. ダンベルとび (10 kg×2)	31	23	27.1	41	29	34.6	+7.5
6. カール (20 kg)	29	21	24.2	28	19	24.6	+0.4
7. ひざのまげ伸し (30 kg)	28	20	24.8	40	20	28.2	+3.4
8. をもりのまき上げ (7.5 kg)	8	3	4.7	12	8	9.4	+4.7
9. とび上りうで立て	30	12	18.4	40	13	25.0	+6.6
10. つなふり	31	4	7.4	14	5	10.1	+2.7

註 ① とび上り引き上げの運動に最高と最低の差が大きいの、同じ高さの鉄棒を使用したので、長身者には非常に負荷の小さい運動になった。

② とび上りうで立て運動の最高最低の差は、平行棒に斜めにして使用したが、矢張り長身、短身で負荷の大小があったようである。

③ カール及バーベルを持つてのひざのまげ伸し運動の成果が比較的小さいのは、トレーニングの途中で5 kg~10 kgの負荷を大にした為のものである。

㊤ サーキットトレーニングの記録の伸長

月 日	最 高	最 低	平 均	平均(+)(-)
4月17日	各種目の最高能力テスト			
19日①	12分18秒	17分15秒	14分34秒	
22日②	10分50秒	13分45秒	12分26秒	- 2分08秒
24日③	12分24秒	17分35秒	13分34秒	+ 1分08秒
27日④	12分40秒	16分20秒	13分19秒	- 15秒
29日⑤	11分55秒	15分45秒	12分49秒	- 30秒
5月1日⑥	10分55秒	13分15秒	12分22秒	- 27秒
3日⑦	11分20秒	19分41秒	12分09秒	- 13秒
5日	各種目の最高能力テスト			

註 ① トレーニングはすべて千駄ヶ谷のトレーニングセンターで実施した。

② 4月24日の成績が前日に比して悪いのは、“カール”と“ひざのまげ伸し”運動の負荷を5 kg~10 kg 増加したものと見られる。

③ 5月3日の最低記録者が著しく成績が悪いのは、脚の故障者がいたからである。

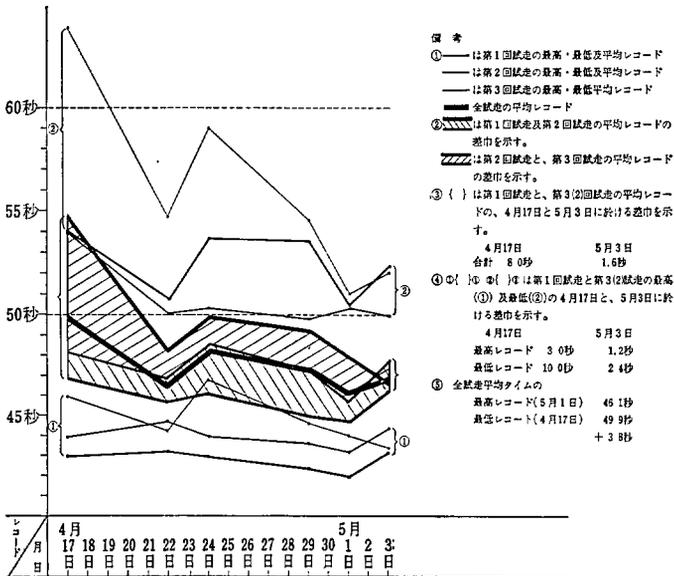
◎ 300 m 疾走トレーニング法実施の成果表

月 日	回	最 高	最 低	平 均	(+)		(-)	
					(1)	(2)	(3)	平均
4 月 17日 ①	(1)	43.0秒	54.0秒	46.8秒				
	(2)	(+1秒) 44.0秒	(0) 54.0秒	(+1.4秒) 48.2秒				
	(3)	(+2秒) 46.0秒	(+10秒) 64.0秒	(+6.6秒) 54.8秒				
	3 回 の 平均			49.9秒				
4 月 19日 ②	(コート上で行い記録なし)							
22日 ③ (不 3 能 回 目 3 完 名 走)	(1)	43.2秒	50.0秒	45.7秒	-1.1秒			
	(2)	(+1.6秒) 44.8秒	(+0.8秒) 50.8秒	(+1.1秒) 46.8秒		-1.4秒		
	(3)	(-0.6秒) 44.2秒	(+4秒) 54.8秒	(+1.4秒) 48.2秒			-6.6秒	
	平均			46.5秒				-3.4秒
24日 ④	(1)	43.0秒	50.2秒	46.1秒	+0.4秒			
	(2)	(+1秒) 44.0秒	(+3.6秒) 53.8秒	(+2.6秒) 48.7秒		+1.9秒		
	(3)	(+2.9秒) 46.9秒	(+5.2秒) 59.0秒	(+1.3秒) 50.0秒			+1.8秒	
	平均			48.3秒				+1.8秒
27日 ⑤	(コート上で行い記録なし)							
29日 ⑥	(1)	42.4秒	49.8秒	45.0秒	-1.1秒			
	(2)	(+1.4秒) 43.8秒	(+3.8秒) 53.6秒	(+2.3秒) 47.3秒		-1.4秒		
	(3)	(+1.2秒) 44.6秒	(+1秒) 54.6秒	(+1.9秒) 49.2秒			-0.8秒	
	平均			47.2秒				-1.1秒
5 月 1 日 ⑦	(1)	42.0秒	50.2秒	44.7秒	-0.3秒			
	(2)	(+1.2秒) 43.2秒	(+0.4秒) 50.4秒	(+1.0秒) 45.7秒		-1.6秒		
	(3)	(+0.8秒) 44.0秒	(+0.6秒) 51.0秒	(+2.3秒) 48.0秒			-1.2秒	
	平均			46.1秒				-1.1秒
	(1)	43.2秒	50.0秒	46.3秒	+1.6秒			

5月3日⑧	(2)	(+1.2秒) 44.4秒	(+2.4秒) 52.4秒	(+1.6秒) 47.9秒		+2.2秒	
	(3)	(-1.0秒) 43.4秒	(-0.2秒) 52.2秒	(-1.4秒) 46.5秒			-1.5秒
	均平			46.9秒			

- 註 ① トレーニングはすべて千駄ヶ谷トレーニングセンターのサブトラック（1週 300m）に於いて実施した。
 ② 16名の選手を4ヶ班に分け（故障者が2名程度あった）3～4名同時にスタートし、各人には1人宛ストップ・ウォッチで計時した。
 ③ 1回の試走が終了、計時が終了と次の班が直ちにスタートするようにした。大体試走から試走まで4分前後であったようである。
 ④ 原則的には、サーキット・トレーニングを屋内体育館で実施したる後、軽くジョッキングをした後、バスケットシューズか運動靴で試走した。

(附表第6表) ⑧ 300M 疾走トレーニング法実施成果グラフ



セット迄実施せよということであったが、このトレーニングを実施している選手の状況から推測して、インターバルランニングによって増強される基礎体力（主として持久性）は、バスケットボールそのものゝトレーニングで充分同程度の効果を挙げ得るのではないかと推測された。

(b) 昭和 37 年 5 月より、38 年 4 月迄のトレーニング、とその成果について

(I) 37 年度のトレーニング

37 年 5 月 14 日より、7 月 29 日迄（アジア大会選手決定迄）は、選手には、練習後隔日に、ウェイト・トレーニングを約 30 分間実施させたが、どれだけの成果があったかは、その資料がない。唯知り得ることは、38 年度のナショナル・チームの体力測定に於いて、筋力測定値が、37 年 5 月よりは、むしろ強化されていたということ、（附表第 3 表参照）および第 7 表の 38 年度サーキットトレーニング運動量処方テストに於いて、37 年度より引き続いての選手と、新加入の選手との間に大巾の差が出来たことから推測されるのである。

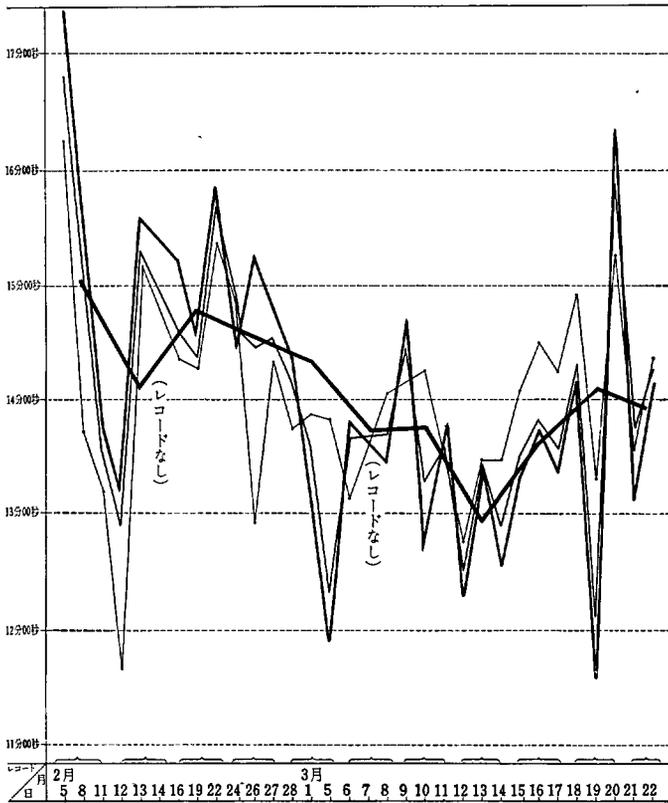
(II) 38 年度 2 月～4 月のトレーニングとその成果について

（附表第 7 表）（A）昭和 38 年度サーキット・トレーニング運動量処方テスト成績表

2 月 6 日 テ ス ト 種 目	最 高	最 低	平 均
1. いすの登り降り (+30 kg)	24回	14回	19.4回
2. カール (25 kg)	40回	10回	25.4回
3. バービーテスト (30秒)	21½回	17回	19.2回
4. クリーンアップ (30 kg)	20回	3回	11.2回
5. ダンベルとび (+20 kg)	36回	23回	29.5回
6. おもりのまきあげ (10 kg 長さ約 1.2 m)	(テストせ ずに全員)		2回
7. アーム・プル・オーバー (15 kg)	20回	3回	11.3回
8. 懸垂屈臂 (鉄棒使用)	10回	1回	6.9回

註 ① 昭和 38 年 1 月、ナショナル・チームメンバーの大巾の入れ換えを実施したので、主として脚力の運動 (①及②) を除いた筋力の運動の最高と最低に大巾の差が出来たのは、昨年度よりこのようなトレーニングをしたものと、全く始めてこのようなトレーニングをやる者とがあったことによるものである。

(表附表第8表) 昭和38年度サーキット・トレーニング記録伸表長



- ① —は、本年度新加入選手の平均レコード—は昨年度より継続している選手の平均レコード—全選手の平均レコード—3回の平均レコードの平均したレコード。
- ② A Bニヶ班に分け隔日に実施するよう計画したが、学生選手の学年末試験、立大選手の韓国遠征、身体の故障等で、必ずしも計画通りには実施出来なかった。
- ③ バスケットボールの練習終了後、主として国民体育館に於いて、バスケットボール協会購入の用具を使用して実施したので、その日の練習量及強度が設る程度レコードに影響したと思はれるし、用具が若干不足していたため、用具のあくの待っている時間が時々あったので必ずしも正確なレコードとは言い得ない嫌いがある。

38年1月下旬、1年間のナショナル・チーム指導の体験から、大中のメンバーの入れ換えを実施し、多数の大型新人を迎えて、第2年度のナショナル・チームが編成された。

(附表第9表) ナショナル・チーム体力測定表

被 検 者				37年3月		37年3月		37年5月	
				ナショナル・ チーム第一次 候補(25名)		ナショナル・ チーム (16名)		ナショナル・ チーム(14 名, 2名故障)	
テスト種目									
身	身体	長	cm	181.4	181.5	+0.1	—		
	坐	重	kg	74.5	73.8	-0.7	75.1	+1.3	
	胸	高	cm	98.0	97.6	-0.4	—		
	比	囲	cm	92.8	92.7	-0.1	93.2	+0.5	
	比	体	重	40.9	40.6	-0.3	41.3	+0.7	
	比	坐	高	54.2	53.7	-0.5	—		
体	長上肢	右	cm						
		左	cm						
計	上腕	伸	cm		27.2		27.9	+0.7	
		右	cm		26.2		27.3	+1.1	
	屈	cm		29.6		30.7	+1.1		
測	前腕	右	cm						
		左	cm						
	下腿	右	cm						
		左	cm						
	指皮	極	cm	182.2					
	下脂肪厚	mm		7.5		5.7	-1.8		
運動能力	垂	直	cm	56.4	58.8	+2.4	59.0	+0.2	
	立	中	cm	61.0	62.5	+1.5	63.0	+0.5	
	サイ	・	cm	39.0	37.4	-1.6	38.5	+1.1	
	体	前	cm	12.8	15.3	+2.5	16.5	+0.8	
筋	背	筋	力	137	139.8	+2.8	178.8	+39.0	
	握力	右	kg	51.1	51.9	+0.8	50.7	-0.2	
		左	kg	47.9	48.1	+0.2	49.8	+1.7	
力	腕力	右	kg		35.3		38.6	+3.3	
		左	kg		36.7		37.9	+1.2	
	脚力	右	kg		48.9		49.9	+1.0	
左		kg		51.4		55.7	+4.3		
肺	活	量	cc	5480	5560	+80	5700	+140	
		パートテスト		108.0	111.2	+3.2	123.6	+12.4	
間	反	音	光	身		0.236	0.202	—	
全									0.034
備 考									

東京オリンピック日本バスケットボールチームの選手強化および対戦スコアの実態報告と、その検討について

(附ハワイ及びブラジルチームの体力測定表)

38年1月 ナショナル・ チーム候補 (22名)		38年10月 東京国際スポ ーツ大会出場 選手(16名)		39年2月 ナショナル・ チーム (14名)		37年1月来日 ハワイチーム (7名) (37年3 月チームとの 比較)		38年10月来日 ブラジルチー ム(11名) (38年 10月チームと の比較)	
182.5	+1.0	181.3	-0.8	183.3	+2.0	177.4	-4.1	187.2	+6.1
75.7	+0.6	74.8	-0.9	76.2	+1.4	78.5	+4.7	84.2	+9.4
98.0	+0.4	95.8	-2.2	98.0	+2.2	92.9	-4.7	95.6	-0.2
91.8	-1.4	92.1	+0.3	92.8	+0.7	92.9	+0.2	98.2	+6.1
41.0	-0.3	41.3	+0.3	41.7	+0.4	44.0	+3.6	44.9	+3.6
53.1	—	52.8	-0.3	53.4	+0.6	52.9	-0.8	51.0	-1.8
50.3	-1.0	50.8	+0.5	50.6	-0.2	52.9	+1.9	52.8	+2.0
		77.9		79.3	+1.4			83.7	+5.8
		78.0		79.3	+1.4			83.5	+5.5
27.3	-0.6	27.4	+0.1	27.1	-0.3			27.4	0
26.9	-0.4	27.2	+0.3	26.0	-1.2			27.4	+0.2
30.3	-0.4	29.8	-0.5	29.7	-0.1			31.1	+1.3
29.7	-0.3	29.7	0	29.1	-0.6			30.5	+0.8
		26.2		26.0	-0.2			26.5	+0.3
		25.8		25.4	-0.4			26.0	+0.2
		37.7		39.4	+1.7			38.6	+1.1
		37.8		38.8	+1.0			38.9	+1.1
5.3	-0.4	183.3		184.9	+1.6	183.3	+1.1	194.5	+11.2
		5.8	+0.5	6.0	+0.2			12.0	+6.2
60.0	+1.0	61.0	+1.0	59.0	-2.0	60.6	+1.8	63.8	+2.8
71.5	+8.5	81.0	+9.5	77.1	-3.9	68.8	+6.3		
		264.0		265.0	+1.0				
36.8	-1.7	45.0	+8.2	38.0	-7.0	35.4	-2.0		
13.0	-3.5	13.1	+0.1	12.6	-0.5	9.0	-6.3	4.3	-8.8
177.7	-1.1	148.0	-29.7	155.0	+7.0	176.5	+36.7	178.0	+30.0
57.5	+6.8	49.9	-7.6	53.3	+3.4	58.1	+6.2	61.7	+11.8
52.9	+3.1	48.7	-4.2	49.5	+0.8	53.2	+5.1	58.7	+10.0
		27.1	-11.5	25.0	-2.1			26.1	-1.0
		26.3	-11.6	24.2	-2.1			25.8	-0.5
		92.0		96.1	+4.1			95.0	+3.0
		92.0		93.0	+1.0			90.0	-2.0
5500	-200	5587	+87.0	5594	+7.0	4410	-1150	5297	-290
108.5	-15.1	122.2	+13.7	108.9	-13.3	—	—	—	—
—	—	164		167	+3			—	
		198		194	-4	234	—	—	
		376		351	-25		0.002	398	+22

このチームに対しては、2月4日より、3月24日迄（世界選手権大会出場メンバー決定まで）練習後、隔日にサーキットトレーニングを実施した。

附表第7表は、このトレーニングの運動量処方テストの結果の一覧表であり、附表第8表は、その記録伸長表である。

(c) 各種トレーニングの成果について

基礎体力増強のために、充分ではなかったとしても、或る程度、種々なトレーニング法を、バスケットボールの練習と共に実施し、実施したトレーニング成果については、多かれ少かれ既述の如くあったのであるが、これが、どの程度選手の基礎体力増強に効果があったかを示すのが、附表第9表である。

(d) 他国チーム、他種目選手および一般学生との比較

附表第9表は、ナショナル・チームが編成されている間に来日した、ハワイ・バンサーズチームと、東京国際スポーツ大会に招待したブラジル国のナショナル・チームの体力測定表である。（バスケットボールトレーニングドクター古川幸慶氏の報告書による）。

第10表及び、第11表は、他種目選手および一般学生との比較検討表であるが、第10表は、最も筋力の増強を必要とする重量選手との比較という点に興味があり、第11表は同系統競技種目たるボールゲームに於ける基礎体力の比較検討という点、および、基本競技種目たる陸上選手、全く異質競技種目たる水泳選手との比較検討という点に興味があるものである。

しかし、第10表の測定は、同じ月日に同じ測定器具及測定指導員によって実施したものであるが、第11表は、測定日も器具も、測定者も違う条件に於いて実施した測定値であり、そのうえに、各競技種目毎に、この体力測定を実施する迄に、基礎体力増強の為めのトレーニングをどの程度やっていたかは不明であるので、この測定値そのものが、直ちに、その競技種目の基礎体力に及ぼす影響をそのまま現わすものとは考えられない。しかし概略の傾向を把握するという点に於いては大いに意味あるものと思われるのである。

(附表第 10 表) 重量挙選手および一般学生との比較検討表

テスト項目	区分	㉑	㉒		㉓		㉔		㉕			
		慈恵大 学生 (80名)	重量挙オ リンピッ ク候 補 (18名)	⑧	⑨	重量挙オ リンピッ ク候 補 (26名)	⑩	⑪	バスケット ボールオ リンピッ ク 第1次候 補 (24名)	⑬	⑭	バスケット ボールオ リンピッ ク ラジ ル ティ ーム (11名)
身体計測値	身長	166.5	162.9	0.98	163.7	0.98	182.5	1.09	187.2	1.12		
	座高	90.4	90.2	1.00	90.4	1.00	98.5	1.09	95.6	1.06		
	下肢長	76.1	72.7	0.95	73.3	0.96	84.0	1.10				
	胸囲	85.3	92.4	1.08	92.7	1.09	92.8	1.09	98.2	1.15		
	体重	58.3	66.5	1.14	62.4	1.07	71.7	1.23	84.2	1.44		
	上腕伸	24.7	29.9	1.21	28.0	1.13	27.5	1.11	27.4	1.11		
	前腕	24.5	27.5	1.12	27.5	1.12	26.2	1.07	26.3	1.07		
	下腿	35.0	36.1	1.03			38.4	1.10	38.8	1.11		
	上肢長	72.8	71.3	0.98	71.2	0.98			83.6	1.15		
運動能力	サイドステップ	30.5	34.2	1.12	34.9	1.14	39.1	1.28				
	垂直跳	46.0	61.6	1.34	61.3	1.33	55.7	1.21	63.8	1.39		
	テッピング	9.6	23.2	2.42	27.0	2.81						
	上体おこし	29.5	44.5	1.51	43.4	1.47						
	体前屈	8.6	13.2	1.54	13.2	1.54	14.5	1.69	4.3	0.50		
筋力	背筋力	135.9	187.3	1.38	166.2	1.22	141.7	1.04	178.0	1.31		
	握力	41.3	60.2	1.46	51.4	1.24	50.8	1.23	60.2	1.46		
	腕力	16.5	41.8	2.53	32.3	1.96	35.9	2.18	26.0	1.58		
	脚力	31.2	48.6	1.56	45.8	1.47	50.3	1.62	92.5	2.96		
	立ち上る力(L ₂)	83.2	155.0	1.87	143.7	1.73	128.0	1.54				
力	押し上	CN	75.6	152.0	2.10	129.2	1.71	132.8	1.76			
		SN	43.0	85.4	1.99	75.8	1.71	68.2	1.58			
	引き上	T ₂	149.0	178.1	1.19			171.8	1.15			
		T ₃	80.5	103.3	1.27	92.1	1.14	98.1	1.15			
	回内力(Pr)		17.8			25.4	1.43	20.6	1.16			
	回外力(Sp)		12.4			15.6	1.26	13.8	1.11			
備考		① ㉒㉓㉔の測定は、37年3月慈恵医大に於いて実施したものである。 ② ㉑㉒㉓㉔は、重量挙選手調査報告(第4表)による。 ③ 測定及計算は、重量挙トレーニングドクター小野三嗣氏によるものである。 ④ ㉒および㉑/㉑は私が書き加えたものである。										

(附表第 11 表) 他種目(同系統競技種目および異質競技種目)選手との比較検討表

項目		種目		バスケット ボール	バレー ボール	サッカー	ホッケー	陸上 (走・跳)	水上(泳)
身 体 計 測 値	体 重			74.5	71.6	65.8	60.4	62.9	65.1
	身 長			181.4	179.0	171.0	167.4	170.9	169.7
	坐 高			98.0		93.0	92.3	92.0	
	胸 囲			92.8	92.8	88.6	86.0	89.5	95.4
	上腕 囲 (伸)			27.5	27.8	26.5	24.9	25.9	28.8
	前腕 囲 (屈)				30.9	29.2	28.4	28.8	
	前腕 囲			26.2	26.9	25.4		24.9	25.7
	大腿 囲				55.5	53.8	51.6	51.1	
	下 腿 囲			38.4	37.9	37.3	36.4	36.3	
	皮 脂 厚					0.66	0.68	0.34	
運 動 能 力	体 前 屈			12.8	15.0	10.2		12.8	
	垂 直 跳			56.4	74.0	54.2		60.2	
	上 体 お こ し					54.0			
	脈 膊 (安)					57.5		64.5	
	息 こ ら え (安)				53.0	88.8		61.6	54.9
	サイドステップ			39.0	25.0	39.5			
	ハーバード テスト			108.0	95.0	120.9		108.7	
筋 力	肺 活 量			5480	5055	4694		4572	5220
	背 筋 力			141.7	163.6	155.9	137.0	187.4	152.2
	握 力	{ 右		15.1	45.0	50.4	45.2	52.3	50.2
			{ 左	47.9	40.0	47.0	44.8	46.8	45.6
	腕 力 (右)			35.9		33.1		22.9	20.6
	脚 力 (右)			50.3		71.9		79.6	

備考: サッカートレーニングドクター阿部三亥氏のサッカー強化宿舎選手
の体力測定結果の報告書(昭和 37 年 7 月測定)によるものである。

(e) バスケットボールプレイヤーに対する基礎体力増強トレーニングについての私見

ゲームに勝つために、基礎体力増強トレーニングが必要であること
については私も充分承知している積りであるが、これについての私の

基本的な考え方は、有限の練習時間の多くを之に当てることは必ずしも得策ではなく、むしろコーチは、技術習得のためのトレーニングの方法を工夫することによって、それを通して基礎体力の増強をはかるべきであるということであった。

しかし、過去3年間、ナショナル・チームを指導するにあたっては、選手強化対策本部のこの面に対する熱心なる指導と、大学チームの指導より時間的余裕があったということ、および対戦チームとのこの面に於ける大きな差があることなどから、基礎体力増強トレーニングに真剣に取り組まざるを得なかったのである。

結果的に見れば、既述の如く、その後の種々の事情の変化から実際に実施し得たこの面に於けるトレーニング量は、全体の練習量から見れば極く僅かの量に終わってしまったが、今迄はとり上げようとしなかったものをとり上げることによって、過去の自分の考えが修正され、又新しい事実を発見することが出来るなどして、私は自分なりにバスケットボールプレイヤーに対する基礎体力増強トレーニングは如何にあらねばならぬかというそのあり方について私見を持つことが出来るようになったのである。

これから私が述べようとする結論は、既述の基礎体力増強トレーニング実施の実際の観察とデータの検討から得たものであるが、私がその道の専門家でもなく、又実施した体験が少く、得られたデータは少ないという嫌いはあるが、この面に対する指導を志すコーチにとっては何んらかの参考にはなるものと思うのである。

- ① 「基礎体力増強トレーニングをすれば、確実にその効果を挙げることが出来る。

しかし、挙げ得た効果は特に筋力の大部分についてはバスケットボールの練習のみによっては維持することさえ出来ない。」

附表第9表は、このことを明瞭に物語っている。即ち、37年4月～5月に実施したトレーニングの効果は、37年5月の測定値に明瞭に現われているのである。その後は、測定値は脚力を除いては概して下降線を描いているのである。

この事実は、それを強化した原因が何であれすべての筋肉がより強いということは、プレーのうえによりよい影響を及ぼしているのであろうが、或る種の筋力（脚力）ほどには、筋力の増強と技術の上達とは相関々係がないことを物語ってはいないであろうか。

この点から考えると技術上達の為めには脚力の強化トレーニングこそ最も大切であると言わざるを得ないのである。

② 「脚力はバスケットボールの練習のやり方を工夫することによって強化される。」

第9表の脚力に関する測定値の消長を見ると、37年3月最初にナショナル・チームが編成された時には、右 48.9 kg, 左 51.4 kg であり、ナショナル・チーム最終年の39年2月には、右 96.1 kg, 左 93.0 kg となっている。

このことは、脚力増強の為めの特別のトレーニングがこの間に実施されなかったことを思えば、バスケットボールの練習によって強化されたものと考えざるを得ないのである。又、37年3月集められた選手は、すべて日本の一流プレーヤーで経験年数も相当あるものばかりであったのに脚力は 50 kg 前後であった。言葉を換えて言えば、脚力 50 kg 前後でも日本の一流選手にはなれる。しかし、同じバスケットの練習でも、そのやり方によっては、95 kg 程度迄には増強出来るということである。

こゝで測定された脚力とは、はげしい動きから急激にストップし、身体のバランスをとるときに主として働く筋肉が測定されたことを思えば、プレスデフェンスの練習がこの脚力増強に大いに関係があったと考えられるのである。又バスケットボールの技術は、殆んどストップと、身体の向き換への巧拙のうえにあることを思えば、この脚力の増強が、彼等の技術の巧拙に大きく影響したであろうことが確実に推測されるのである。

③ 「脚力の強化と、ジャンプ力の増強との間には、それ程大きな相関々係はない。」

この事は、附表第 11 表に明らかな如く、脚力は全競技種目中 1～

2位でありながら、サーチャントジャンプに於いては、バレーボール、陸上競技、重量挙げ、柔道などについて4～5位にあることからも知ることが出来るのである。

我々が実施したトレーニングのうちで、選手が一番苦しがあったトレーニングは、300m 全力疾走のレピイテーショントレーニングであった。苦しがあった一つの原因は、酸素負債能力によるものであるが、もう一つの原因は、お尻の筋肉痛であった。お尻の筋肉（脚を後方に振り上げる時に収縮する筋肉）は、ジャンプ力と密接な関係がある筋肉であるといわれているが、全力疾走（スプリント）によって、この筋肉痛が起るといふことは、バスケットボールの練習ではこれらの筋肉がまだ十分に使われていないことを物語るものである。バスケットボールでは、全力疾走は随時見られるのであるが、これ等は多くの場合、非常に短い距離であり、スプリントを充分利かしての全力疾走であるというよりは、ピッチをフルに挙げての全力疾走であって、この種全力疾走はスプリントの強化には大した効果を挙げていないように思われるのである。

又、全力ジャンプもゲーム中には大分見られるのであるが、その強度、度数、頻度が筋力をより強化する程度のものでないことが、バスケットボールの練習だけでは、サーチャントジャンプの測定値が大きな強化も退化もなく現状維持をしている原因であるように思われる。

以上のことから言い得ることは、ジャンプ力を増強する為めには、バスケット以外の特別のトレーニングが必要であり、もしこの増強に成功すれば、バスケットの練習でそれを維持することは可能であろうということである。

- ④ 「インターバルトレーニングによってその発達を目指す基礎体力（主として全身持久性、循環機能の強化）は、バスケットボールそのものの練習によってほどその目的を達することが出来るようである。」

附表第9表に於ける、ハーバードステップテストの測定値の消長を見ると、37年3月、38年1月、39年2月（練習開始時の測定）、に

低く、37年5月、38年10月（訓練中）に高くなっているが、これは、基礎体力増強トレーニングの成果というよりは、バスケットボール練習の成果であるといわざるを得ないのである。

この事は、石河先生の処方したインターバルトレーニングは、全選手にとって、他の種目のトレーニングに比すれば全く容易なものであったことから推定されるのである。

バスケットボール選手のハーバードテスト測定値が、約108～約120程度であり、それが主としてバスケットの練習によって得られたものであるとすれば、この測定値を他種目、特に全身持久性を必要とする他種目の測定値（附表第12表参照）と比較して見て、決して低い測定

（附表第12表） 競技種目別ハーバードテスト値比較検討表

陸上競技

{長距離	1961年4月	106.0
{走 跳	1961年4月	108.7
ポ ー ト	1961年7月	110.5

（全日本エイト出場クルー平均）

自転車

1000m	1961年7月	95.0
4000m	” ”	98.0
スクラッチ	” ”	90.0
ロ ー ド	” ”	93.0
サッカー	1961年	120.9
バレーボール	1961年	95.0
ホッケー	1961年	97.6

値ではないことを見れば、練習さへ一生懸命にやっておれば、全身持久性を目指しての特別なトレーニングは必要とは思われないのである。

- ⑤ 「バスケットボールの練習では、体型が変わる程の、筋肉の異状発達は起らない。」

附表第10表はこのことを明瞭に物語っているものである。即ち、一般学生④に対して、日本のバスケットボール選手の身体計測値⑩は体重を除いては、身長比（1.09）と殆んど同じ比であり、ブラジル選手⑪は、体重及び人種差の特徴（日本は長胴短脚）を除いては、身長

比(1.12)とほぼ同じ比例を示しているのである。

これはバスケットボール選手は、体型に於いては一般学生と殆んど同じであり、唯より筋肉質であることを示しているものである。

そして、体型は同じであるが、より筋肉質であることが、運動能力および筋力に於いて身長比以上のよりよい成績を挙げ得ている原因と考えられる。この事は、④に比し⑤の比体重の優秀さからくる運動能力および筋力に於ける優秀さより、よりよい比体重の⑥が、それだけより秀れた運動能力および筋力を示していることから推察出来るのである。

以上のことから、比体重こそ運動能力および筋力と最も密接な相関関係があると言うことが出来ないであろうか。

⑥ 体重の大小が、身長の大小と同じように勝敗を左右する要因であるとすれば、体重そのものの増大を計る特別のトレーニングが必要である。そしてその効果を維持する為めには、バスケットの練習以外の特別のトレーニングを常時必要量継続して実施しなければならない。

以上述べて来た基礎体力は、すべてバスケットボールの技術と密接な関係を持つ筋力であり、運動能力であったが、既述の如く、体重そのものが、身長の大小と同じように、勝敗を左右する要因であるとすれば、そのものみの特別のトレーニングを考えなければならない。しかし、如何に大きな体重がのぞましいからとて、脂肪肥りで、運動するに不都合があってはならない。この意味から言えば、運動しながらの体重の増加、体型の大きな変化のない状態に於ける体重の増加、換言すれば、より筋肉質な身体に作り上げることによる体重の増加であらねばならぬということである。

体重の増大を企図する場合には、勿論栄養分の摂取が充分でなければならないが、その上に、より筋肉質な身体に作り上げる為めに最も効果的なトレーニングが必要である。この意味から、大筋群、特にバスケットボールに於いて余り使用されない大筋群、即ち、腹背筋の強化トレーニングこそ最も効果的と思われるのである。

これらの大筋群が肥大すれば、それ等の筋力の増大が、技術的に直接どの程度影響するかはわからないとしても、確実に体重は増大し、よりよい結果が得られるに違いないのである。唯、これらのバスケットボールの練習で余り使用されない筋群の肥大は、そのトレーニングを中止するとともに戻るので、常に或る程度この種トレーニングを継続し実施する必要があるという点に難点がある。

(C) 技術の熟練について

くり返し練習すれば、より少ない精力で（精力の経済的使用）より速く、より正確に、より安定した成果を挙げることが出来るようになる。これが技術の熟練による上達である。

技術の熟練は、バスケットボールのすべての技術のうえに見ることが出来るものであるが、複雑な技術は、その上達が熟練以外の要因によって影響されることが多いので、こゝでは、最も簡単な技術で、しかも、その熟練の成果を客観的な数字にして現わすことの出来るシュート練習によって検討し、他の技術についてはこれから類推することにした。

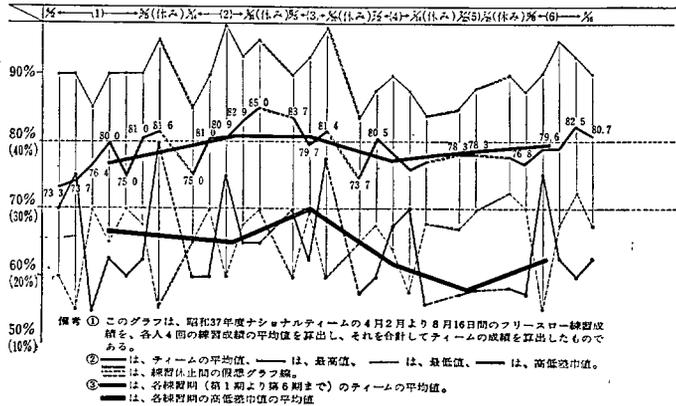
シュート練習では、殆んどどのプレイヤーが毎日練習し、ほぼ技術上達の飽和点にあると思われる「フリースロー」と（附表第 13 表）フリースローと同じように最も簡単な技術ではあるが、必ずしも技術上達の飽和点にあるとは限らない「スポットショット」と（附表第 14 表）たまたま何かの目的で練習するシュート練習としての「ランニング・ストップ・ジャンプ・シュート」（附表第 15 表）をとり上げて検討することにした。

附表第 13 表はフリースロー成功率のグラフであるが、このグラフから知り得ることは、

① 各練習期のチーム成功率平均値には若干の消長はあるが、約 77% から 81% の間にあり、練習継続により成功率上昇の成果は殆んど現われていない。これは、この技術が、その上達のほぼ飽和点にあることを示すものである。

② 各練習期の高低差巾の平均値には、若干下降の傾向が見られる。

(附表第 13 表) フリースロー成功率 (平均・最高・最低) 差巾グラフ



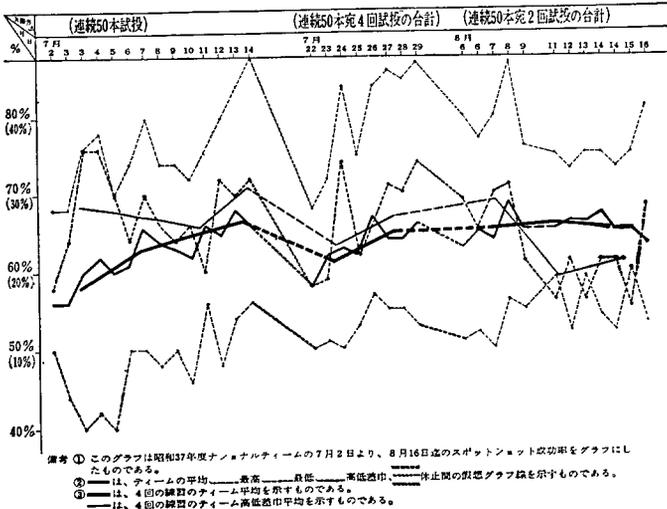
これは、技術の上達の飽和点近くにある技術は、その正確度について熟練の効果は余り見られないが、その成績の確実性に於いて若干見られるということの意味してはいないであろうか。

③ ティームの成功率平均値の消長は、好、不調によって若干あるが、概して云えば、練習開始期に悪く、練習をくり返すに比例してよりよくなっておる。そして、練習を休むと殆んど確実に成績は悪くなっているのである。

このことは、殆んど上達の飽和点にあると思われる技術で、練習しても必ずしもよりよい成果が期待出来ないような技術でも、そのレベルを維持する為には或程度練習をくり返えし行う必要があることを意味しているものである。

附表第 14 表は、スポットショット成功率のグラフである。このグ

(附表第 14 表) スポットショット(中距離)成功率
(平均・最高・最低・高低差巾) グラフ



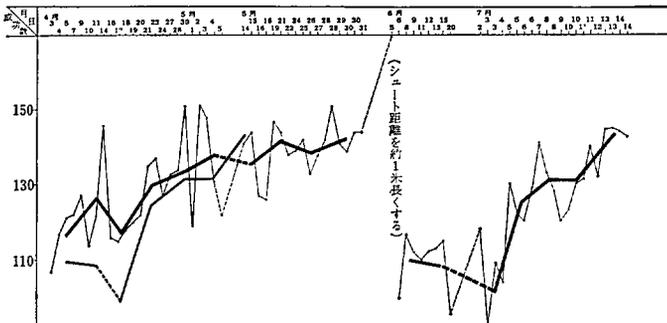
ラフより知り得ることは、

① チーム平均、高低差巾平均のグラフはともに、フリースローに於けると殆んど同じ傾向を現わしている。即ち、成功率平均は練習開始と共に上昇カーブを画くが、それが約 66% 以上になると止り、練習を継続しても殆んど進歩の跡がみられない。そして練習を休止すると、カーブは下降し、再開すると 66% 程度迄は上昇する。練習を休止してもカーブが下降しないときには、その後の練習では殆んど上達の跡がみられないということである。高低差巾平均値のカーブは、練習の継続に比例して若干下降の傾向を示してはいるが、成功率平均が上昇している間は、上昇・下降の変化が多く、成功率平均が横ばい状態になるとほぼ明瞭に下降の傾向を示すということである。

以上の 2 表から、①37 年度のナショナルチームのシュート技

術の飽和点は、フリースローは約 80%，スポットシュートは約 68% 程度であったこと、②技術の飽和点に到達したかどうかは、成功率の横ばいと、高低差中の縮小、練習休止による成功率の低下の程度によってほぼ推察することが出来る。③技術の熟練は、先づ正確性に於いて現われ、次いで確実性に現われるということなどが推論されるのである。

(附表第 15 表) ジャンプシュート (距離の異なる二種類の) 成功数グラフ



備考 ① このグラフは、昭和37年度ナショナルチームの4月3日より7月14日までのジャンプシュート成功数を示すものである。
 ② 6月5日までは、18名のチームを2組に分け、各組ゴールを3ヶ持ち、フリースローラインの裏に立つ補助者に、45°よりパスして、トレールストップジャンプシュートをするという方法で6分間隔でサイドより計10分間に於いて成功した数を合計して2分したものを成功数としたものである。
 6月6日からは、補助者をフリースローサークルのバスに立させて同じようにして行ったものである。
 ③ 〇——は、各回に於ける成功数、〱——は、4回の平均成功数、——は、6月6日からの4回の平均成功数を、その2・対比したものである。

附表第 15 表は、「ランニング・ストップ・ジャンプ・シュート」の練習時間 10 分間に於けるその成功数のグラフである。一定時間試投しての成功数の消長であるので、このグラフに於ける上昇カーブは、練習による成功率の上昇と、練習法のなれからくる試投数の増加による 2 つの要因が含まれている所に注意しなければならない。

この練習は、選手のシュート距離を拡大することが可能かどうかをテストする目的を以て実施したものである。

このグラフから知り得ることは、

① 同じやり方で、唯長さの違う 2 種類のシュート練習の 2 つの上達曲線は、同じ傾向を持つ曲線になることを示している。これは、新

しい技術を習得する為めには一定の型があることを物語っているように思われる。私はこの上達曲線を混迷期（4月3日～4月17日、6月6日～7月3日共に約10回の練習）急上昇期（4月18日～30日、7月3日～7日、約7～9回の練習）上昇期（5月1日～21日、7月8日～14日共に約11～12回の練習）横ばい期（5月22日以降）と4つに分けて考えることが出来るように思うのである。

即ち、混迷期とは、新しい技術、新しい練習方法になれない為めに、成績は概して悪くしかもその日の好不調によって変化が甚だしく、無駄な精力を浪費して効果少く疲労のみ多い時期である。急上昇期とは、成功率の上昇カーブは、ほど練習量に比例して上昇するものと思われるが、この成功率の上昇に、練習法のなれから来る能率の向上がプラスされて現われるものと思われる。上昇期とは、練習法にはなれて終わったので、技術上達の飽和点まで続く成功率の向上によるものと思われる。

こゝに練習効果逓減律が作用することは勿論である。横ばい期は、ほど技術上達の飽和点に達すれば現われるものである。

② 4月3日から開始された練習及び6月6日から開始された練習は、ともに約30回の練習で横ばい期に移行している。これは、このような極く簡単な練習でも、その上達の飽和点近くまで熟練する為に必要な練習量を暗示してはいないであろうか。

③ 6月6日から開始した練習の上達曲線が、上昇期を終る迄は、常に4月3日より開始した練習の上達曲線よりも下にあるのは、より長くなったシュート距離によるものであるが、上昇期を終った（ゲーターはそこまでしかないが）と思われる時には、両曲線は交叉しているのである。

この事は、両曲線が交叉したのが一時的な現象ではなく、そこから横ばい期に入るものであるとすれば、それ迄の練習で、選手は約1米のシュート距離を拡大することが出来たと云い得るのである。

技術の熟練による選手強化とは、技術上達の飽和点まで訓練するというのも勿論その中に含まれるものであるが、この事は熟練さのな

い技術は殆んど無価値であることを思えば、技術指導に於いて当然のことであって、私の意味するものは、シュート距離を延長しての正確性の把握（スケールの拡大）や、横ばい期を打破してのより高次の正確性の習得ということであって、この意味から考えると、ナショナル・チームの強化練習は熟練により選手強化の実績は殆んどなかったといえるのである。

スケールを拡大しての熟練が可能であることは、第 15 表に依って明瞭である。横ばい期を打破する為めには、選手の生理的条件の発達を促進、フォームの改良、コーチの要求度の高揚等によって或る程度可能であることは運動心理学で明瞭に教示されているのであるが、それ等に対する時間的余裕のなかったことが、終ひにこの結果になって終ったのである。

この結果から考えると、ナショナル・チームの3年間の強化練習は、選手の強化であったというよりは、育成練習であり、熟練の為めの練習であったというよりは、新しい技術の習得の為めの練習であったといえるのであって、この点については、大いに批判さるべき余地が十分にあるのである。

その（I） 終り