

# 力では到達できない世界

## ディフェンス編

### ～相手に「攻めさせる」武の守り～

どんなに相手がドリブルやドライブのスキル、テクニックがあつたとしても  
それに関係なくこちらが主導権を握るディフェンス  
そんなディフェンスの創り上げ方の秘密とは？

こんにちは、武学籠球管理者の慎です。

この度は僕のオンライン講座第3弾  
「ディフェンス編」  
のレター兼お申込みにお越しくださり、ありがとうございます。

この講座ではバスケットボールという一つのスポーツに  
「武学」  
という 2500 年前から一子相伝されてきたツールを織り交ぜ、  
新たな世界をお見せしていこうと思っています。

この講座ではタイトルにもあるように  
「攻めさせる DF」  
を創り上げていってもらいます。

それと同時に  
・どんなスタンスやステップが良いのか？  
それは一般的に言われる「良い」ではなく  
「本当に自分に合ったもの」  
も見つけていけるものとなっています。

「細かいことはいいからさっさと参加したい！」  
という場合は一番最後から申し込んでもらえますが、  
申し込み後でも構いませんから、お時間あるときに一応読んでおいてください。  
読むだけでもあなたの身体(しんたい)の世界が広がるヒントが多く得られるはずです。  
※身体＝心と体の両方を表している

## 「武学」とは？

早速解説していきたいところですが、  
「武学」  
を知らない人もいると思うので最初に簡単に解説していこうと思います。

武学のルーツは今から約 2500 年前の中国。  
その頃の中国というのは春秋時代とよばれ、戦が絶えない時代でした。

その時代に  
「いかに国を反映させるか？」  
「いかに平和を創るか？」  
ということを目的に孫武という方があるものを創り上げられました。

それが  
「孫子の兵法」  
です。

もしかしたら一度は聞いたことがある人もいるかもしれません。

人をいかに統率するか？ チームを統率するか？ に長けたこの書物は  
現代でも会社経営、チーム運営などに使われることが多く、  
非常に人気の高い「戦略書物」です。

過去にこの「孫子の兵法」を使った有名人としては

- ・ナポレオン
- ・武田信玄(風林火山は孫子の兵法から来ている)
- ・徳川家康(平和な時代を 200 年続けた)

現代では  
・孫正義  
などが挙げられます。

そして、その「孫子の兵法」にその他のあらゆる分野の情報を統合し、  
「武学」  
というものを今もなお、創り上げておられるのが  
僕の師匠のレノリー先生です。

「武学」というのは略語で、略さず言うと  
「武の活学」  
です。

まず「武」とは  
二+戈(形は違うが)+止  
と書きます。

これはつまり  
「二つの戈(ほこ)を止める」  
ということです。

- ・争わない、戦わないための道
- ・この世を丸く治めるためのもの

ここからできあがった武術の一つの精神が  
「自他不敗の精神」  
です。

武術と聞くと少し危なっかしいイメージがあるかもしれませんが、  
「自分も負けない、相手も負けさせない」  
という精神が根底にはあります。

- ・目の前の敵を倒す
  - ・絶対に勝つ
- という感情が引き出されるスポーツでは  
あまり考えられない世界ですよ。

しかし、実はスポーツのそういう考え方は  
・自分を弱くする  
・相手の能力を引き出してしまう  
という一面を持っています。  
(後述)

こういう技術的なところだけではなく  
「精神的な部分」  
も講座はお伝えしていこうと思っています。

そして、  
「活学」  
とは知識を得て、実践する学び  
「人生に活用するための学び」  
ということです。

つまり、「武学」を一文で表すなら  
「自分も負けない、相手も負けさせない、人生で活用するための実践的学問」  
となります。

この講座ではバスケだけでなく日常すべてに活かせる情報を  
提供することができたら本望です。

以上が簡単な「武学」の解説となります。

「なんかよくわからなかった…」  
と思ったかもしれませんが、それで正解です。

すべては講座でああなたの「身体」で観ていけば  
「そうなんだ！」  
となるので今は雰囲気だけ捉えておいてください。

## 相手に「攻めさせる」

ではここからは DF についてお話していきます。

早速質問ですが、  
あなたは DF をするときにはどんな意識、考え方でやっていますか？

- 相手についていこう
- 相手の動きを読もう
- 相手のリズムに合わせよう

いろいろあると思います。

しかし、このどれもが  
「相手主体」  
となっていることにお気づきでしょうか？  
相手に…相手の…相手…

こうなってしまうのは主体が相手にあるので  
相手の能力が高ければ高いほど、スキルやテクニックがあればあるほど  
こちらが振り回されて、結果的に抜かれたり、疲労が溜まったりして  
「負けてしまう」  
という状況になってしまいます。

そうすると身体能力、体力、練習量の勝負になってしまいますよね。

一方、  
武術の世界ではどんな守り方をするのか。

武術での守りはすべてがロジカルです。

相手の打撃に対して  
相手の蹴りに対して  
それぞれにしっかりした守りのロジックがあり、  
その通りにやれば相手の打撃も蹴りも簡単にさばけてしまいます。

そして、  
相手の打撃を止めた後、止めたままだと相手はなにか違うことをしてくるので  
そこであえて相手に打撃したくなるような状態を創り、打たせる  
それをまたさばいて相手のバランスが崩れたところを攻撃していく  
ということをしていくのです。

「攻撃する」というのはあえて自分のエネルギーを高めて行うものなので  
その攻撃を簡単にさばかれ、また攻撃してもさばかれてしまっては  
どんどん自分のエネルギーがなくなっていく、必ず乱れが生じます。

なので、武術の世界では  
「後出しが強い」  
と言われたり  
「攻めた方が負け」  
ということが言われています。

これはバスケットでも同じだと思うのです。

相手が攻めてきたことに対して、適切なロジックで止める。

↓

止めたまましていると相手はズレを創ってさらに攻撃をしかけてくる。

↓

そこで相手を自分が行かせたい方向に誘導することができる。

という状態が創れたらディフェンス主体の攻防ができるのではないかと。

そして、その攻防をこの講座では創り上げることになります。

## 本当に自分に合ったものを

この講座には

「攻めさせる DF」

ということのほか

「本当に自分に合ったものを観つける」

が隠れたコンセプトとなっています。

あなたはスタンスやステップの仕方が

「本当に自分に合っている」

と胸を張って言えますか？

教本でこう言っていた？

ある書籍でこう言っていた？

こう指導された？

これらはすべて「誰かに合うもの」であって

「あなたに合うもの」ではないかもしれないですし、

合っているかどうかは曖昧ですよね。

しかし、僕は

「これがあなたに合っているものです」

とはっきり言えます。

なぜならそれは科学的に証明できるからです。

なぜそのスタンスなのか？  
なぜその姿勢なのか？  
なぜそのステップの仕方なのか？  
全部証明できます。

これは僕だから観つけられたというわけではなく、  
誰もが観つけることができます。

その方法をあなたにお教えすることで  
「本当に自分に合ったもの」を観つけていってほしいと思います。

この方法がわかればどんな指導をされても、情報を得ても  
「本当に自分に合ったもの」  
を選択することができます。

## ディフェンスにもスキルとテクニックを

現代では  
「オフェンス」  
に目を向けられることは非常に多いと思います。

- ・巧みなハンドリング
- ・巧みなステップワーク
- ・巧みなシュートテクニック

しかし、ディフェンスにはオフェンスほど細かい  
・スキル  
・テクニック  
というのは今はないのではないかと僕は思っています。

さらに  
・姿勢  
・スタンス  
・ステップの仕方  
などについてはいろいろ言われていますが  
それも「自分に合ったもの」が見つけれられるものも少ない。

相手の攻撃に対しても明確な対処の仕方はない現状。

これではオフェンス力があるチームが勝つ状態が創り上げられてしまいます。

この講座では「DF のロジック」を創っていくことで  
ディフェンス主体の攻防を創り上げ、  
もう一つ上のステップへオフェンスもディフェンスも  
上げていきたいと思っています。  
今の自分に本当に合ったスタンス、腰の高さ、ステップの仕方  
相手のコントロールの仕方、攻めさせ方  
それぞれを自分の中で創り上げることでディフェンス主体の攻防  
を創っていきましょう。

## 自他不敗の精神と体

「武学」の解説でもお話した通り、武術の世界は  
「自分も負けない、相手も負けさせない、自他不敗の精神」  
です。

スポーツでは  
「相手を倒そう」  
と思いますが、そうすると相手と心のぶつかりを生みます。

体と心というのは一体なので、  
心がぶつかるということは体もぶつかります。

体でのぶつかりが生まれるということは  
体格がいい方が有利な状態に…となってしまいます。

また、相手がもし、  
「お前を倒す」  
と思っていたとしたら、あなたはどのように思いますか？

「返り討ちにしてやる」  
「俺がお前を倒す」  
となりますよね？

これはつまり自分のエネルギーが上がるということです。

ということは、自分が同じように  
「相手を倒す」  
とっていたとしたら…

それは相手の「倒されたくない！」を引き出し、エネルギーを高めてしまっている  
ということになります。

相手が自分より完璧に弱いという場合は負けないかもしれませんが、  
少し弱かったり、五分五分くらいだと負けてしまう可能性が出てきたりしますし、  
自分より強ければボコボコにされてしまうかもしれません。

これらのことから、  
自分も負けない、相手も負けさせないという精神が大事なのです。

しかし、  
「そういう精神が大事！」  
と言われても精神なんて目に見えるものではありませんよね。

そこで使うのが  
「体」  
です。

先ほども言ったように  
「心と体は一体」

心の状態は体にしっかり現れるので、この講座では  
「体」  
を使って、目に見えない自分の意識、精神が  
相手にどのように影響していくかも見っていきます。

## 講座の内容

### ●身体創り

#### ・股関節

ディフェンスの時には下半身が非常に重要で、その中でも股関節というのは球関節でいろんな方向に動くことができる関節です。この股関節に柔軟性がしっかりあったり、自在にコントロール出来たりするとディフェンスにおいても大いに役立つので股関節について僕がいつもやっているストレッチやコンディショニング法をお伝えします。

#### ・セルフコンディショニング

日々の部活動、仕事での疲れというのはなにもしないでいくと日々蓄積され、いつか取り返しのつかない状態となってしまいます。そうならないために毎日しっかり時間を取って身体をケアすることはとても大切なことです。「若いから大丈夫」と言っているうちに年齢を重ねていくと過去が原因で不調が出てきたり、「我慢できる程度だから…」と放っておくと慢性化してなかなか不調が治らない身体を作ったりしてしまいます。現代ではかなりたくさんの情報を携帯やパソコンを使えば得ることができるので、ここでは武術的なコンディショニングをお伝えしていきます。

### ●スタンスと目線

#### ・ステイローはいいものなのか？スタンスは広ければ広いほどいい？

みなさん一度は聞いたことがある「ステイロー」という言葉。低く構えるこの姿勢は果たしていいものなのかどうか？という点を利点と不利な点から観ていくことでどのようなスタンスが良いものなのかをみなさんと観ていきます。

#### ・自分に合ったスタンスとは？

シュートフォームが人それぞれならディフェンスのスタンスも人それぞれというのが僕の考え方です。100人いれば100通りのスタンスの取り方があるはずですが、そのスタンスをどうやって見つけるのか？それが一番難しいと思います。ここでは「本当に自分に合ったスタンス」をどうやって見つけていけばいいかをお伝えし、一人一人に合ったスタンスを見つけていってもらいます。

#### ・観方と反応速度(思考 VS 身体)

ディフェンスでよく話題となるのが「目線」。目線については指導の現場でも統一されておらず、様々な観方が存在すると思います。DFにおいては「反応速度」が重要となってくるのでどのような「観方」が身体の反応がよくなるかを観ていき、自分が一番反応できる「観方」を創ってほしいと思います。

## ●ステップ

### ・自分に合ったステップの見つけ方

あなたは今、ディフェンスではどんなステップをしていますか？そのステップの仕方は「本当に自分に合ったもの」だと言えますか？ステップというのはなかなか指導されることはなく誰もが練習や試合の中で創り上げていくと思います。しかし、そうではなくてちゃんと見つける方法があったらどうでしょうか？実は「良いステップの仕方」というのは簡単に観つけられるので、まずは「本当に自分に合ったステップ」を観つけてほしいと思います。

### ・DF フットワークの意味

誰もが一度はやったことがあるであろう「DF フットワーク」。ここでは参加してくださる皆さんの「DF フットワーク経験」をお聞きすることでその「DF フットワーク」の意味や目的、どうすればもっといいものになるかを観ていきます。

### ・ステップ練習法

「自分に合ったステップ」を観つけていただいて、そのステップの仕方が身に付いて来たら、相手がいる状態でステップしていく練習をしていきます。これはかなり地味で細かい練習法になりますがここでかなり繊細に自分のステップワーク、相手との位置関係を創り上げていくことは非常に重要なポイントとなります。これがしっかりしていないといざ対人になったときにいろんな隙が表れて、相手にそこを突かれてしまいます。

## ●攻めさせるDF

### ・相手の正中を知る

攻めさせる上でまず大事になってくるのが「相手の正中を取る」ということです。正中を取れないことには次の段階に進まないなので、ここでは「相手の正中を取る」ということを徹底的にやってもらいます。まずは接触した状態、次にディフェンスをしている状態で正中を取る練習をしていきます。

### ・攻めさせる

正中を取ることができるようになったらいよいよ「攻めさせるには？」ということをやっていきます。どうしたら相手は攻めたくなるのか？ということをも身体のいろんな状態から観ていきます。相手に自分の思ったところに攻めさせることであたかも動きを読んでいるかのようなディフェンスを創り上げることができます。なぜか動きを読まれると思っているオフenseは「？」が浮かぶのでそのうち自分から乱れてくれる状態にしていくことが可能となります。

講座の大まかな内容はこのようになります。ここにさらに細かくメルマガでお伝えしたり、動画も一つの項目にいくつか作ったりして、よりわかりやすくしていきます。

また、この講座はリアルタイムで進んでいくので、参加者の方の質問から講座に新しい内容が増えることもあるので参加される方はどんどん質問していただけたらありがたいです。

みなさんでこの講座を大いに盛り上げて、「DF のロジック」を創り上げていきましょう！

## ●注意事項

### ●稽古仲間を見つけてください

この講座では対人ワークが多くなっています。

それは「身体に訊く」ことで「相手にどう影響するか？」ということがとても大事だからです。

答えは自分の中にしかないのですが、その答えを引き出すためには対人でなければできません。

ぜひ、講座に参加する前に一緒に稽古、練習できる相手を見つけておいてください。

(毎日とかでなくても一週間に1回でも練習できるくらいでも大丈夫です)

### ●僕への返信は遠慮なくしてください

この講座はリアルタイムで行っていたものを自動化したのですが僕にはいつでも返信できる形にしておきます。

リアルタイムではないので返信などをすることはありませんが、すべて目は通しますし、質問に対してはお答えいたします。

自分の実践したことを文字に起こしてフィードバックすることは非常に重要なので、是非返信をどんどんしてってください。

### ●参加費と期間について

参加費と期間についてですが、

社会人

・15,000円

学生

・10,000円

という価格でやらせていただきます。

メルマガや動画は3ヶ月ほどですべて送り終える形となっています。

●お申込み

募集期間は特にありません。

社会人の方のお申し込みは[こちら](#)

学生の方のお申し込みは[こちら](#)

では、参加される方はこれから3ヶ月、  
よろしく願い致します。

武学籠球管理者 慎  
上善如水