

バスケットボール指導の一考案

(男女差について)

井 崎 明

緒 言

体育実技の指導において考慮しなければならない問題の一つとして、男女差ということがあ
る。女子の運動技能向上を図るためには、男子と同様な練習を行うことが必要である、といった
ような考えを持っている指導者もいるが、少くとも学校において、教育の場として行う運動競技
については、体育指導者として、男女差について、真剣に考える必要がある。各種の運動競技に
は、殆んどのが男女差を考慮したルールを定めて、その適正化を図っているが、学校におい
て広く行なわれ、運動量も多く、走、跳、投の基礎的運動要素を含み、かつ1対1の攻防基本プ
レーから、さらに高度に発展する5対5のプレー、それに必要な各種のフォーメーション、これ
を円滑に行なうための緊密なチームワーク等高度な技能と体力を必要とするバスケットボール競
技では、男女差について、何等の考慮もはらわれておらず、中学校、高等学校、一般とも、男女
同様なルールによってゲームを行なっている。果してこれでよいのであろうか。学校で行なう、
正課時に行なうバスケットボールの指導も、バスケットボール競技規則の影響を受け、男女差に
ついての考慮がなされていないのではなかろうか。もしこれについて考えるならば、何を基とし、
どのようなことを考慮すべきであらうか。これらについて私の考えを述べて見たい。

各種運動競技に現れた男女差

(1) 試合の時間を短縮したもの。

バドミントン……1セットの得点を11点ゲームとし、男子の21点または15点ゲームと比較し
て、試合時間の短縮を図っている。

テニス……男子の一試合5ゲームに対して女子は3ゲームとし、バドミントンと同様な取計ら
いをしている。

(2) 競技場を狭くしたもの。

バレーボール……一般、高校、中学とも女子コートは、男子コートに較べて狭くしてあり、か
つネットの高さに対しても考慮がはらわれている。

(3) 用器具を小さく(軽く)したもの

バレーボール……一般・高校男子用ボールの外周 66cm~67cm、重さ 300g~320g に対して、
女子用ボールは外周 62cm~63cm、重さ 240g~260g となっており、その比は、男子用に対して、
女子用は、外周で約94%、重さにおいて約80%の比率を示している。

ハンドボール……男子用ボール外周 58~60cm、重さ 425~475g に対し、女子用ボールは、外
周 58~56cm、重さ 375~425g となっており、その比は、外周で約93%、重さで約88%となっ
ている。

陸上競技……投てき種目全般にわたって、女子用を用いており、その重さにおいては、砲丸…
55%円、盤…50%、槍…75%となっている。

(4) 種目の制限を行なっているもの。

陸上競技…100米以上の長距離、110m以上の障害走、三段跳、ハンマー投等を女子の種目より除いている。

体操競技…鉄棒、鞍馬、吊輪等の種目を除いている。

スキー競技…耐久競走、ジャンプ等を除いており、さらに競走の距離を短縮している。

(5) 女子向きの種目を加えているもの。

体操競技…平均台、段違い平行棒等を加えている。

(6) 男女の区別を規定していないもの。

馬術、ヨット、バスケットボール等。

(7) 女子種目を認めていないもの。

サッカー、ラグビー、ボクシング、ウエイトリフティング等。

男女差の比較

以上のように、多くの競技では、男女差を認め、それに適合したルールを定めて行なっている。しかし、これらのルールは、何を基準として規定したのであろうか、長い間の経験によって逐次改められたものもあろうし、また医学的、心理学的根拠によって定められたものもあるであろうが、各競技毎に、何をもととしてこれを定めたかは、寡聞にして知ることができない。しかし一般的に見て、女子は身体的、心理的、社会的に男子より劣っていることは、総べてにわたって言えることである。しからばその差はいか程のものであろうか、手近な資料についてそれを調査して見た。

(調査の結果は、総べて男子を100とし、女子はその何%の値を示しているかによって表した)。

体格について

(表 1)

種目		区分			
		小学校 6 年 11 才	中学校 3 年 14 才	高校 3 年 17 才	大学 2 年 19 才
身体	長	101.4	97.2	93.2	93.0
	重	105.2	100.0	89.9	88.2
	胸 囲	100.5	100.5	96.1	95.8
	座 高	102.2	99.3	94.5	93.6
	上 腕 囲	101.1	100.0	97.1	—
平 均	102.1	100.0	94.1	92.7	

これを見て分るように、11才においては、すべてにおいて女子が優位を示しており、女子の特徴をはっきり表している

身体機能について

(表 2)

が、年令の進むに従って、次第に男子が、女子をリードして行って、17才においては、稍成人に近い比率を示している。

種目		区分		
		小学校 6 年 11 才	中学校 3 年 14 才	高校 3 年 17 才
肺 活 量		90.7	80.1	69.0
脊 筋 力		78.3	65.9	58.4

体格においては、女子が優位、あるいは大差を示していないにもかかわらず、機能においては、明らかに男子優位の結果を示している。特に筋力においては、格段の開きを示しており、女子に

筋力的要求を加すことは、男子との差を十分に考慮して行なわなければならないことを表している。

運動能力について

ここで特に目立つ種目は投力で、高校17才の投力平均男子52.6米に対し、女子22.8米という成績を示しており、約半分の力しかないことを表している。

運動競技記録について

水上競技

競泳の記録は、各々の最高記録を比較して表したものであり、その泳法は異っても、男女の比率については大きな変化を示していない。

陸上競技

走については、水泳における値と同じような結果を示しているが、跳においては稍劣り、投については、表3の投における成績と同様半分の値しか示していない。但し投力の値は、重量が男子用のものに比し半分しかないが、その記録は、男女とも同じであった場合、その比を50と見たもので、正しい現し方ではないが、大よその目安のつもりで表した。

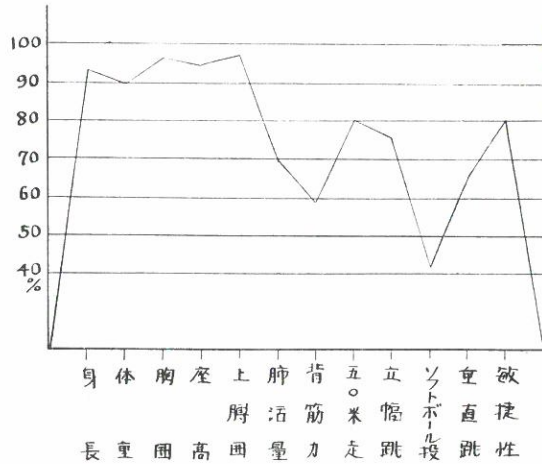
バスケットボールの試合について

バスケットボールの試合における得点数は、ある程度そのチームの力を表しているもので、弱いチームの得点は少

(表 3)

種目	小学校 6 年 11 才	中学校 3 年 14 才	高校 3 年 17 才
50 米 走	95.8	89.0	80.1
立 幅 跳	90.8	84.1	75.6
ソフトボール投	60.5	53.4	41.6
垂 直 跳	89.7	76.0	66.3
敏 捷 性	93.1	84.4	80.1
平 均	86.0	77.4	69.0

種目別男女比 高校3年(17才)体格・体力



(昭和34年文部省資料全国平均より)

(表 4)

種目	区分	岡山県記録	日本記録	世界記録
自 由 形 50米		80.0	83.3	/
〃 100米		78.0	87.2	90.1
〃 200米		79.4	84.7	92.3
〃 400米		80.7	82.1	90.0
〃 800米		75.7	82.4	90.6
〃 1,500米		/	/	88.5
背 泳 50米		86.1	86.2	/
〃 100米		88.9	88.9	88.7
〃 200米		86.0	91.8	88.8
平 泳 100米		76.4	88.3	90.5
〃 200米		79.8	90.3	92.3
バ タ フ ラ イ 100米		66.7	83.4	85.0
〃 200米		68.3	83.8	86.0
リ レ ー 200米		77.5	78.6	/
〃 400米		/	84.9	91.6
メ ド レ ー リ レ ー 400米		70.6	85.1	87.3
平 均		78.2	85.4	89.4

く、強いチームの得点は多いというのが一般の通念である。これをもととして、昭和36年度における各県インターハイの予選成績について調査した結果、男子の91試合について、また女子の86試合について、勝者敗者ごとに比較した結果次表の成績が現われた。また36年度インターカレッジ参加選手男子508名、女子210名について、身長を平均を比較した。

以上の結果より見て、女子は筋力特に投力において甚しく劣るが、その他の面における成績は、総合して大体80%前後の力と考えてよいものと思われる。

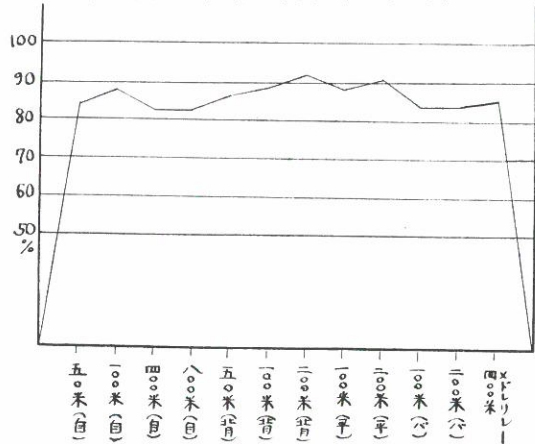
バスケットボール における男女差

以上の点から、男女別にルールを定めていないバスケットボールにおいても、男女差について十分考慮する必要があると言えよう。しからば、女子にはどのようなことを考慮して指導に当るべきであろうか。

(1) 競技時間について

現在高校では8分クォーター、中学では6分クォーター、一般では20分ハーフとなっている。これが男子に適していると認められた場合、前記の女子の力を考えて、高校6分、中学5分、一般15分とするのが適当と考えられる。バスケットボールにおいては、一試合をフルに動き通せるスタミナを、平素の練習においていかに養うか、ということが大きな課題となっており、そのため各チームとも持久

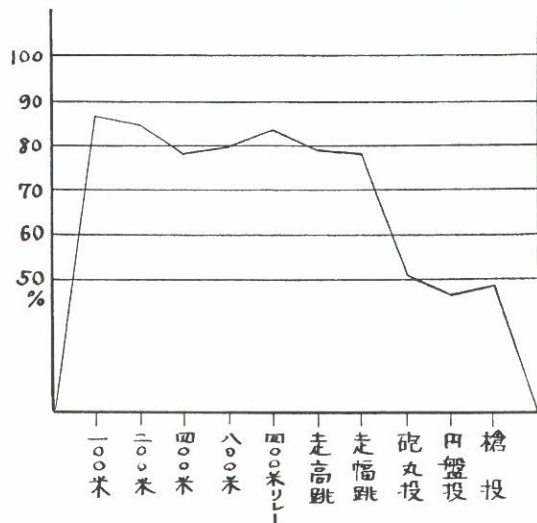
水上競技 (昭和36年度日本記録より)



(表 5)

種目	区分	世界記録	日本20傑記録	岡山県記録
走	100 米	88.4	86.6	85.0
	200 米	89.5	84.8	82.2
	400 米	/	78.0	/
	800 米	85.0	79.5	/
	1000 米	88.8	83.2	88.0
	400 米リレー	87.9	82.4	85.7
跳	走 高 跳	83.8	79.0	79.0
	走 幅 跳	78.0	78.1	76.6
	平均	80.9	78.6	77.8
投	砲 丸 投	48.6	50.7	49.7
	円 盤 投	47.7	46.7	43.9
	槍 投	51.6	4.81	48.0
	平均	49.3	48.5	47.2

陸上競技 (昭和36年度日本20傑平均より)



力をつけるため、少なくとも試合時間中走り通せる体力の養成につとめている。これを考慮して、男子の試合時間より短縮し、かつ、休憩時間を多く（クォータータイム2分等）とする等のことも考慮すべきであろう。

(表 6)

昭和36年インターカレッジバスケットボール	参加選手身長平均の比	得点比 (勝者)	得点比 (敗者)
	90.8	79.1	68.4

(2) コートの面積について

一般的にコート小さくすることが考えられるが、ルールには、縦 24~28m、横 13~15m とその大きさに幅を持たせている。この点公式の試合において多く用いられている 26~15m の広さのコートを基準に考え、最小の 24~13m のコートで行なった試合を見て、高校女子であれば広過ぎるという感じは現われていない。というのは、余りコートが狭くなると、コート半分に両チームの10人が集まってプレーをする状態を示すため、しかもこれら10人が、マンツーマンディフェンスを行なった場合は、コート全体にわたり入り乱れてプレーをすることとなるので、混乱をきたし、ルールに反する身体接触の機会も多くなり、かつ、味方同志接近し過ぎるため、十分なパスワークが行なえず、防御側はともかく、攻撃側のプレーに制約を受け、バスケットボールの特徴であるチームワークプレーを発揮することが困難となり、従ってスリルに富むファインプレーが影をひそめ、バスケットボールの興味を削ぐ結果となってしまうことが予想される。このようなことから、コートを余りに小さくすることは、バスケットボールの特徴を生かす上からいっても、よい結果は生れてこないであろう。ルールを度外視しても、22×12m のコートより狭くならないのがよいと考えられる。これと関連してフリースローラインの位置であるが、現在中学校から一般にいたるまで、その位置（エンドラインより5.80米）は変わっておらず、この位置からのフリースローは、現に、女子のプレーヤーにとって遠すぎるため、バスケットまでボールが達しないものもいる状態である。このことはコートを狭くすることより切実な問題といえよう。フリースローラインよりゴールの先端までの距離は約5.05米であるが、この距離を4.00米とすれば、フリースローラインは、現在の位置より約1.4米前に出す必要がある。しかし、これは現在の女子の技術を考えて場合、余りに近過ぎるように思えるので、この半分、大体70釐前後は、バスケットに近づけた方がよいように考えられる。さらにリングの高さについても異論を生じてくるし、さらにその内径（大きさ）について、考慮することも考えられる。

(3) 用具（ボール）について

ボールは、その大きさ（外周）と重さがポイントである。これをバレーボールについて見ると、外周について男子用は、66~67cm、女子用は、62~63cm でその比は、約94%。重さについては、男子用300~320g、女子生240~260g で、その比は約80%であり、ハンドボールでは、外周においてその比約97%、重さにおいて約88%となっている。過去のルールにおいて一般男女の試合に、男女の区別をして使用されていたボールの比は、（女子は高校用を使用）、外周において約95%、重さにおいて約83%となっており、高校用と中学用との比は、外周において約96%、重さにおいて約93%となっている。以上のこと、及び女子の体力比を考え、女子の試合には、一般女子は高校用、高校女子には、中学用を使用するのが適当と思われる。但しこのボールを使用した場合、前述のコートの広さ、リングの高さ、フリースローラインの位置については、現在のままでよいとも考えられよう。

(4) その他

この外、試合中に要求できるチャージドタイムアウトの回数を多くするとか、多くしなくても、

その時間を延長するとか、試合出場人員の減増を考えると、行動範囲に制限を加えるとかといったことについても考えられよう。

結 び

以上男女差を基とし、バスケットボールの試合を中心に考えて、考慮点を述べたが、現在規定されているルールが、試合の内容の要素を指導内容として、学校において指導を行なっているものであり自ずと、これから受ける影響が大きく、男女差についての指導が行なわれ難いうらみがある。さし当って、ボールを区別して使用することや、リングの高さ、コート広さ、フリースローラインの変更等を簡単に行うことは仲々難しいことである。男女差について考えてはいても、ルールの面、施設その他の面において簡単に行ない難い点はあるが、少なくとも学校において、正課授業としてこれを行なう場合には、男女差について十分考慮し、かつこれを適切に実行すべきであろうと考えられる。