

練習の十の掟

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

毎日強くなりたい、勝ちたいが為に練習に明け暮れている。しかし、練習したから必ず上達するとは限らないし、必ず勝てるわけではない。下手すると、練習によって悪い癖がついて逆に下手になってしまうという悲劇が生まれることもある。

貴重な時間を費やししながら日夜取り組む練習、勉強との両立を図りながらする練習を考えるとそんな理不尽なことは許されない。生半可な気持ちで練習してはいけない。心してかかればならない。

わが会津では昔から子どもたちに伝えられる「什（じゅう）の掟」なる教えがある。「ならぬことはならぬものです」のあれだ。練習にも「十の掟」がある。知っているだろうか。

1・練習とは悪い習慣をとりはらい、良い習慣を身につけることである。

良い習慣は自分の力をすべて出し尽くすことから身につけ、悪い習慣は力を出し惜しみするすることからできあがる。

2・練習とはできないことをできるようにし、できることをさらにレベルアップすることである。できることの単なる繰り返しではない。

3・質の高い練習は、激しいせりあい、頭を使ったプレー、楽しさによってもたらせる。

ゲームに勝つ可能性は質の高い練習ができるかどうかにかかっている。

4・目的、目標のない練習は、練習として成立しない

5・ポイントを意識しない練習は上達しない。

どこを、どのように意識するかでスキル、プレーはスムーズにマスターできる。頭を使う練習とはポイントを常に意識することである。

6・練習は試合のように、試合は練習のように。

試合に勝つために、試合で使うために練習をする。試合と直結しない練習は無駄である。練習を試合と同じ緊張と集中した状態で実施し、試合をふだんの練習のようにプレーできれば恐れることは何もない。

7・徹底することなしに本物の力とはなりえない。

中途半端ならやらないほうが良い。何事も中途半端で成功した人間は歴史の舞台に存在したことはない。

8・シュートは常に入れることを意識する。

どんな練習においても必ず入れる意識が大切である。練習で落としていると試合でも落とす。とかくイージーシュート（フリースローを含む）ミスで接戦のゲームを落とす。

9・ライブ練習は真剣勝負。

手抜き、弱気の入る余地はない。勝つことに徹底的にこだわりながらプレーする。相手が自分より格下であれば自分にハンディキャップをつけながら、相手が格上ならば、これだけは負けないという部分勝負に徹底する。

10・個人技の向上は個人練習で。トップアスリートは個人練習によって創られる。