

平成26年5月20日

老球の細道⑫

オン・ザ・コート/オフ・ザ・コート
オン・ザ・ボール/オフ・ザ・ボール

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

バスケットボールトップアスリートを目指す選手が常に意識しなければいけない言葉として「オン・ザ・コート/オフ・ザ・コート」というのがある。オン・ザ・コートはバスケットボールのゲームや練習、トレーニングに従事している時間、オフ・ザ・コートはそれ以外の日常生活の時間を指している。トップアスリートのみならず、スポーツ選手はパフォーマンス（競技成績）向上のため、オン・ザ・コートは当然のことながら、オフ・ザ・コートの場面でも節制し、競技中心の生活を送ることが望ましいと考えられている。

また、似た意味を持つ言葉に「オン・ザ・ボール/オフ・ザ・ボール」というのがある。オン・ザ・ボールはゲーム中にボールを保持している時間、オフ・ザ・ボールはそれ以外の時間を指している。バスケットボールの40分間（中学校は32分間）のゲームの中で攻撃は半分の20分、ボールを保持しているのは一人当たり平均4分になる。つまり、ボールを保持していない残りの36分間が、ゲームの内容をいかに大きく左右するかが見当つくだろう。そこで、オフ・ザ・ボールの動きが大切になってくる。味方へのサポート、コーチング（声を出して指示する）、合わせ、ヘルプ、スクリーン、邪魔しないようにスペースを作る等、やるべきことはたくさんある。

「オン・ザ・コート/オフ・ザ・コート」と「オン・ザ・ボール/オフ・ザ・ボール」には、興味深い相関がある。

たとえば、1日の生活のうち、バスケットボールの練習だけは一生懸命で、残りの時間はだらしく過ごす選手は、ゲーム中は自分がボールを持っているときだけ一生懸命で、残りの時間はさぼってしまうという傾向があるような気がする。そして、自分の都合によって一生懸命さがコロコロ変わってしまう人は、自分で自分を信じることができず、本物の「自信」がいつまでも身につかない。だから、このような選手は自信がないからイザという時に弱く、肝心な場面で必ず弱気になりミスを連発する。

一流のトップアスリートはコート内外を問わず一流である。そして、それがボールを保持していない時間のプレーに顕著に表れてくる。リバウンドにとびこむ、声を出す、ボールを呼びに動く等・・・・・・・・・・。

バスケットボールにおける「ボールを保持する時間」や生活における「バスケットボールに従事する時間」を有効に活かすには、それ以外の「ボールを保持していない時間」「バスケットボールをしていない時間」の過ごし方が重要になる。「24時間私は私である」。いつでも、どこでも、何にでも、自分が一番大好きなバスケットボールをプレーしている時のような心で過ごせれば、努力できれば万事OK。