

平成26年8月24日(日)

老球の細道52号

フリースローにおける集中力

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

バスケットボールのフリースローと同じようにバレーボールのサーブも閉鎖系(クローズド)スキルと呼ばれ、相手が邪魔しない状況の中で行われるスキルである。自分自身のみがプレーし、誰にも邪魔されないで、自分自身がすべてをコントロールできる。

バレーボール元日本代表の中垣内は強烈なジャンプサーブ派であった。彼が言う。

「勝負の序盤では、まだミスが致命的じゃない。だけど終盤の勝負どころ、バレーは25点制ですが、23対23で打つサーブというのは、序盤とは心理状態がまるで違う。ここで、ミスしそう・・・という思いがよぎったら、決まってミスをする」

不思議なものである。練習なら何千、何万回と打ってきて、エンドラインぎりぎりに突き刺すようなサーブも打てる。それが、いざ試合になり、勝負のかかった場面になればなるほど練習どおりに打てなくなる。余計なことが頭をよぎり、自らプレッシャーを与える。

バスケットボールのゲーム終了残り数秒の場面でも同じようなことが起こる。1点差を争うゲームで相手チームのフリースロー。この場面でフリースローが2本決まると私のチームが負けそうになる場合、私は決まってタイムアウトを取るようにする。理由は二つ。一つは、フリースローを決められて同点、または逆転された場合における次のオフenseの指示。そしてもう一つは、相手チームのフリースローシューターへの「雑念」と「プレッシャー」のプレゼントである。タイムアウトのインターバル間、フリースローシューターにはベンチにおいて「ミスしたらどうしよう・・・」「もし、私が落として負けたらどうしよう」と、自分でコントロールできない未来のことをたくさん考えてもらう。周囲のチームメイトにも励ましの声でさらにプレッシャーを強めてもらう。よほどメンタルが強くないと必ず落とす。フリースローは、相手が邪魔しない代わりには、残り時間、点差、勝敗、過去の失敗などが自分の頭の中で邪魔をする。

床の上に20cm幅の線を引く。それはずきずきと歩くのは、いともたやすいことだ。ただそれが、5mの高さの平均台だとしたらどうだろう。歩くという行為になんら変わりもないのに、足がすくんでしまう。それは恐怖心とか、想像力とか、歩くことに不必要な情報が入力されるからだ。

未来の試合に対して、「ミスしたら、どうしよう」「負けたらどうしよう」「もし・・・したら」「もし・・・」と、これまた今の自分がコントロールできないことを考えすぎることで、余計な緊張やプレッシャーを自分で作り出す。そして「未来」を考え、悩むことで「今、この瞬間」にすべきことへの集中力が低下する。

自分がコントロールできることは、今(現在)の自分の「考え方」と「行動」だけだということに気づいてほしい。他人、自然、環境、妻、過去、未来はコントロールできない。自分ではどうにもならないことを考えても無駄なのである。最も大切なことは、自分がコントロールできることと、できないことを明確にすること。そして、自分がコントロールできることに意識を集中して、前向きで、積極的なプラス思考で取り組むこと。

毎日の練習で1点差ビハインド場面をイメージ。リングを見る。ボールを2回床にバウンドさせる(儀式)。後はゴールに沈めるだけ。フリースローは、ただそれだけである。