

平成26年11月23日(日)

老球の細道85号

「頭に汗をかく練習とは」

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

よくコーチは選手に頭を使ってプレーせよと言う。しかし、選手は何をどのようにして頭を使うのか具体的にわからないケースが多い。サッカーだったらヘディングをして頭を使ってプレーしたと言えば洒落にもなるが、バスケットボールはそうはいかない。せいぜいバツティングして頭を傷つけ何針か縫わなければならないのが落ちである。

しかし試合の場で頭を使ってプレーしているうちは駄目だ。頭を使って考えながらプレーをしていたのでは動作が遅くなってしまう。感じてプレーしないと高いレベルでは通用しない。矛盾するようであるが、条件反射的な素早いプレーをマスターするためには、練習において頭を使った、考える練習を習慣化していかなければならない。考えながら、意識ながらの練習の繰り返しが無意識行動に昇華されていく。

毎日同じような練習を頭を使わないで慣れとダレで延々と繰り返していないだろうか。練習を無意識で行っていると、試合になると途端に意識行動にギアチェンジしてしまうから脳はパニックを起こし、夏だけでなく1年中キンチョール(緊張する)となってしまう。(注:このジサマギャグは中高年の方しかわからないかも)

それでは、バスケットボールにおいて頭を使う練習とはどうあるべきなのか。最近考えている四つの条件を提言したい。

一つは、目的は何かを意識すること。この練習は何のためにやっているのか、全体のどの部分なのかを理解しながらやる。目的を理解しないで練習することは、行き先を決めないうで旅に出るようなものである。

二つは、スキル、プレーを正確に行うためのポイントはどこかを意識すること。たとえばボールハンドリング練習のポイントは、ドリブルチェンジのポイントは、チェストパスのポイントは、リバウンドキャッチのポイントは等。それぞれのスキル、プレーに沢山のポイントがある。そのポイントを意識して練習すればそのマスターは早くなり、実戦においてもスムーズに使えるようになる。いわゆるコツを押さえること。

三つは、状況判断である。バスケットボールは球技であると共に対人競技でもある。まず相手ありきである。相手の出方に応じてプレーの適切な選択ができるようにならなければならない。レベルの低い段階では理にかなわなくても(無理)、スピード、高さ、力強さで何とか切り抜けられる場面があるが、レベルが高くなってくると、無理は通用しない。ここからは理にかなった動き、すなわち適切な状況判断が必要になってくる。

四つは、クリエイティブ(創造力)さである。基本に忠実でありながら、自分自身の独自のプレーを開発する努力を忘れてはいけない。つまり、自分の秘密兵器を創ることである。ありきたりのプレーだけでは先が限られているし、面白くもない。相手の意表をつくプレーの開発を日常の練習の中で習慣化する。

頭に汗をかく練習、つまり考える練習、頭を使った練習が最も辛い。このような練習を日常習慣化することが世界に通用するための条件である。